ESPAÑOL

ACERCA DE LAS CALORÍAS

1. Consumo energético y de calorías

Caloría: unidad energética

La lectura de datos indica la energía que necesita para mantener su metabolismo diario y actividades normales requeridas para su peso, altura, edad y sexo.

2. Calorías y pérdida de peso

El control de la ingesta de calorías combinada con ejercicio adecuado es una forma efectiva de perder peso. Se trata de una teoría simple. Como la ingesta diaria de energía no puede soportar el consumo de energía del cuerpo humano, los disacáridos y la grasa acumulada en el interior se descomponen y proporciona energía al cuerpo humano. Eso lleva a la pérdida de peso.

CONSEJOS PARA SU USO Y CUIDADO

1. La plataforma estará resbaladiza cuando esté húmeda. ¡Manténgala seca!
2. Manténgase quieto mientras se pese.
3. NO golpee, dé golpes o deje caer la báscula.
4. Trate la báscula con cuidado ya que es un instrumento de precisión.
5. Limpie la báscula con un paño húmedo y evite que entre agua en su interior. NO use agentes de limpieza químico/abrasivos.
6. Mantenga la báscula en un lugar fresco con aire seco.
7. Mantenga la báscula en posición horizontal.
8. En caso de que no se encienda la báscula, compruebe si la pila está instalada, o si tiene poca pila. Inserte o sustituya una pila nueva.
9. Si hay un error en pantalla o no se puede apagar la báscula durante un periodo prolongado de tiempo, rogamos quite la pila durante 3 segundos; posteriormente, vuelva a instalarla para eliminar dicho error. Si no puede solucionar el problema, rogamos se ponga en contacto con el distribuidor para consultárselo.
10. No la use con una finalidad comercial.

FIRST AUSTRIA®

FA-8006-1

BODY FAT & HYDRATION SCALE
INSTRUCTION MANUAL

KÖRPERFETT & WASSERWAAGE
BENUTZERHANDBUCH

ВЕСЫ ДЛЯ ИЗМЕРЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ЖИРА И ЖИДКОСТИ ОРГАНИЗМА
ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

CANTAR PENTRU MASURAREA GRASIMII SI HIDRATARII DIN ORGANISM
MANUAL DE INSTRUCTIUNI

WAGA DO POMIARU ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU I WODY W ORGANIZMIE
INSTRUKCJA OBSŁUGI

KUĆNA VAGA ZA MERENJE TELESNIH MASTI & VODE
UPUTSTVO ZA UPOTREBU

SVARI ĶERMEŅA TAUKU UN ŪDENS DAUDZUMA NOTEIKŠANAI
LIETOŠANAS PAMĀCĪBA

SVARSTYKLĖS-KŪNO VANDENS IR RIEBALŲ KIEKIO MATUOKLIS
NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

КАНТАР ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА СЪДЪРЖАНИЕТО НА МАЗНИНИ И ВОДА В ТЯЛОТО
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ

BALANCE IMPÉDANCEMÈTRE
MANUEL UTILISATEUR

ВАГА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ТІЛЕСНОГО ЖИРУ І ГІДРАТАЦІЇ
ІНСТРУКЦІЯ ПО КОРИСТУВАННЮ

BÁSCULA MONITOR PARA HIDRATACIÓN/GRASA CORPORAL
INSTRUCCIONES DE USO

ENGLISH..... PAGE 2
DEUTSCH ..... SEITE 7
РУССКИЙ..... СТР. 13
ROMANESTE..... PAGINA 19
POLSKI..... STRONA 25
SCG/CRO/B.i.H. . STRANA 30
LATVIAN..... LPP. 35
LIETUVIU K..... P. 41
БЪЛГАРСКИ ..... СТР. 46
FRANÇAIS ..... PAGE 52
УКРАЇНСЬКА .....СТОР. 58
ESPAÑOL..... PÁGINA 64

Danke für den Kauf eines ORIGINAL Produktes von FIRST AUSTRIA®
Nur ECHT mit diesem TZS

Thank you for buying an ORIGINAL Product of FIRST AUSTRIA®
Only GENUINE with this TZS

МЫ ВАМ БЛАГОДАРНЫ ЗА ПОКУПКУ ОРИГИНАЛЬНОГО ИЗДЕЛИЯ КОМПАНИИ FIRST AUSTRIA®
только подлинники с этим TZS

ENGLISH

BODY FAT/HYDRATION MONITOR SCALE
INSTRUCTIONS FOR USE

Dear Customer,
Welcome to use First Austria Body Fat/Hydration Monitor Scale. This product is specially designed to test body fat/hydration/muscle/bone, help keep a close eye on the daily change of your body fat, hydration, muscle, bone and weight, providing information for your reference. Base on the analysis of your height, weight and age etc., it tells your daily energy requirement, and helps control your weight. Please read this instruction carefully before use.

USER-FRIENDLY TIPS

1. During Measuring

A. The device is designed to allow auto step on. Please always ignore the first reading and only start taking effective record from the second time weighing.
B. Always remove your shoes and socks, wipe clean your feet before using.
C. Step on the weighing platform gently.
D. It is advisable to take measurement at the same time of the day.
E. Measured result could be misleading after intensive exercise, excessive dieting or under extreme dehydration condition.
F. Always weigh/use the scale on a hard and flat surface. When you are measuring, please keep still.
G. The measured data of the following people may have deviation:
- Children under 10 or adult over 100 (can only use the device under normal weighing mode)
- Adult over 70
- Body building athletes or other occupational athletes.

H. People with the following conditions should not use the device:
- Pregnant women
- Those with symptom of edema
- Those on dialysis treatment
- Those who use heart pacemaker or with other implanted medical device.

2. Safety Warning

A. The Fat% Hydration% content evaluated by the Fat Monitor Scale is only for reference (not for medical purpose). If your Fat% Hydration% content is over/below normal level, please consult your doctor for more advice.
B. Keep away from strong electro-magnetic field when using the scale.
C. It could be slippery if you weigh on a wet surface. Moreover, if the weighing platform surface is glazed, never step on the edge of the scale and do keep balance during your weighing.

FEATURES/SPECIFICATIONS

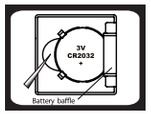
1. Using high precision strain gauge sensor
2. Multifunction: test body fat%, body hydration%, body muscle%, body bone% and suggest calorie intake requirement.
3. Built-in memory for 12 different users
4. Optional normal weighing mode (bypassing parameter setting): Auto step on weighing and consecutive add-on weightings
5. Low battery and overload indication

PERFORMANCE INDEX

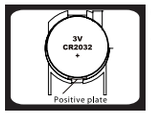
Item / Index	Weighing Capacity	Fat%	Hydration%	Muscle%	Bone%	Calorie
Index Range		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Division	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCAL

TO INSTALL OR REPLACE BATTERY

The battery type of scale depends on the product structure. Find the battery type of your scale according to the following pictures, then install and replace battery as described.
1. 1x3V CR2032 lithium batteries (included). Remove isolation sheet before use;
2. 2x1.5V (AA/AAA) batteries (excluded). Remove package foil before use;



Open the battery case cover at the bottom of scale:
A. Take out the used battery with the aid of a sharp object, as shown in picture.
B. Install new battery by putting one side of the battery beneath the battery baffle and then pressing down the other side.



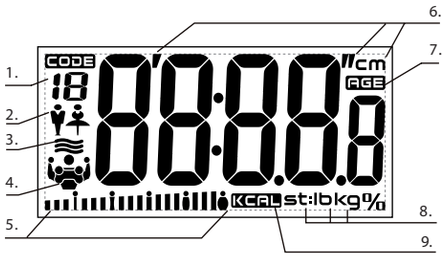
Open the battery case cover at the bottom of scale:
A. Press battery gently the battery will pop up automatically.
B. Install new battery by connecting one side of battery to the positive plate first, and then pressing down the other side. Please observe the polarity.

Open the battery case cover at the bottom of scale:
A. Take out used batteries, with the aid of a sharp object if needed.
B. Install new batteries by putting one side of the battery down first and pressing down the other side. (Please observe the polarity)

KEY ILLUSTRATION

SET (ON/SET): Turn on the scale and prompt to next parameter.
▲ : Advance the value by one interval each press. Continuous pressing will speedup the advance of value.
▼ : Decrease the value by one interval each press. Continuous pressing will speed up the decrease of value.

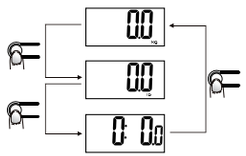
LCD DISPLAY



1. User memory code
2. Gender
3. Hydration%
4. Fat%/Muscle%/Bone%
5. Fat status indication
6. Height Unit
7. Age
8. Weight Unit
9. Calorie Unit

TO SET WEIGHT UNIT

At the bottom of scale, you can find a unit conversion button as shown in picture. If your scale is available (or applicable) inkg/lb/st, you can set to the one you prefer by pressing the unit conversion button. Press the unit conversion button when scale is power off, LCD shows current weight unit. Press the button again to convert weight unit.



After selecting the preferred unit, the scale will be auto-off after 3 seconds. Selected weight unit will be activated when the scale is turned on again.
• When setting lb/st as weight unit, the default height unit is feet/inch;
• When settingkg as weight unit, the default height unit iscm.
Remark: The unit system of scale depends on sales destination or the requirement of distributor.

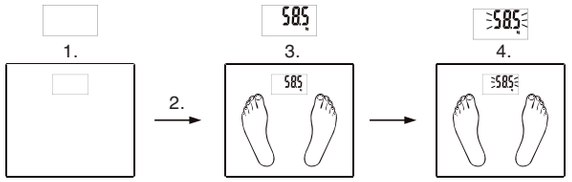
ENGLISH

ENGLISH

OPTIONAL NORMAL WEIGHING MODE

(by passing parameter setting)

1. Auto step on weighing

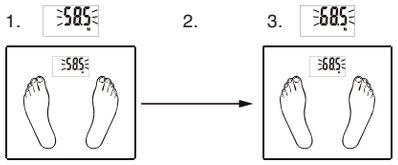


1. Install battery and place the scale on flat floor
2. Step on the weighing platform
3. Display your weight
4. Digits flash, stabilized and locked

2. Consecutive add-on weighing

After digits stabilize, more additional loadings can be conducted. Ensure each add-on loading has to exceed 2kg to get a new reading.

Example: If you want to get a weighing value of your baby, you can weigh yourself first, and then hold your baby together, without stepping off the scale. Then you will get the total weight reading. Subtracting the previous reading of yourself from the new reading, you will get the difference as your baby's weighing value.



1. Digits flash, stabilized and locked
2. Hold your baby without stepping off the scale.
3. Display total weight.

WARNING INDICATIONS

Low Battery Indication
The battery power is running low, please replace with a new battery.

Over-load Indication
The weighing subject on the platform exceeds the maximum capability of scale. Please step off to avoid damage.

Low Fat% Indication
The Fat% is too low. Please lead a more nutritional diet and take good care of yourself.

High Fat% Indication
The Fat% is too high. Please watch your diet and do more exercise.

Re-test
Error exists, please re-test to get the correct result.

FAT/HYDRATION/MUSCLE/BONE/CALORIE MEASURING MODE

(1) Setting personal parameters

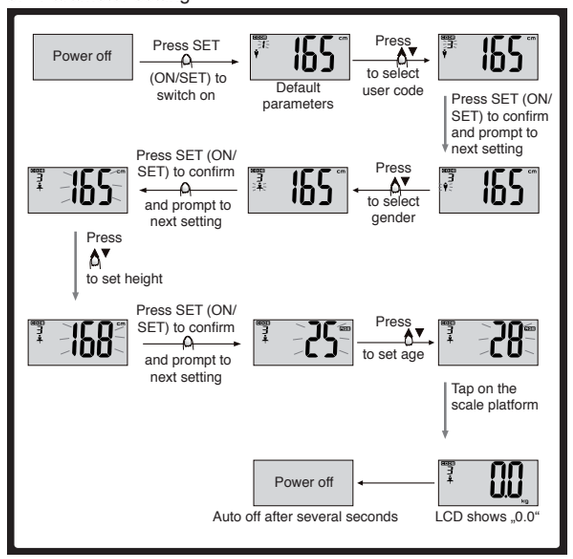
1. At the first time when you install battery and switch on, all default parameter are set as follow:

Memory	Gender	Height	Age
1	Male	165cm/5'05.0"	25

2. Parameters can be set in the following range:

Memory	Gender	Height	Age
1~12	male/female	100~250cm 3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Parameter setting

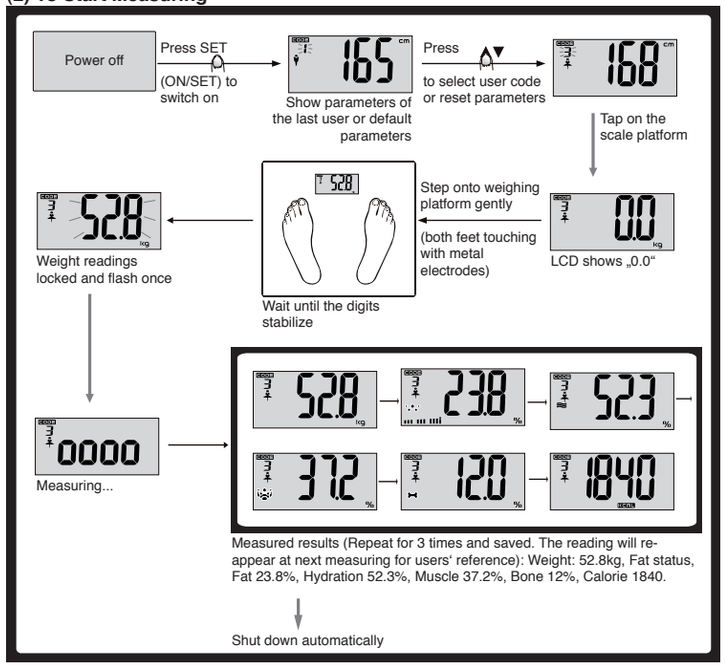


Example: the 3rd user, female, 168cm, 28 years old, can set her parameters as follow:

NOTE:

- During parameter setting, if idle for 6 seconds, the parameters already set will be memorized automatically and LCD shows „0", meaning body fat measuring will be started.
- If LCD prompt to show „0" during parameter setting, press SET (ON/SET) for 3 seconds to return setting mode, then you can set user code, gender, height and age

(2) To Start Measuring


Power off
Press SET
(ON/SET) to switch on
Show parameters of the last user or default parameters
Press
to select user code or reset parameters
Tap on the scale platform
Step onto weighing platform gently
(both feet touching with metal electrodes)
LCD shows „0.0"
Weight readings locked and flash once
Wait until the digits stabilize
Measuring...
Measured results (Repeat for 3 times and saved. The reading will re-appear at next measuring for users' reference): Weight: 52.8kg, Fat status, Fat 23.8%, Hydration 52.3%, Muscle 37.2%, Bone 12%, Calorie 1840.
Shut down automatically

(Make sure your feet are touching with metal electrodes on the scale platform, or body fat can not be measured.)
To ensure accuracy, please remove your shoes & socks before stepping on.

Example:
the 3rd user, female, 168cm, 28 years old can measure as follow:

ENGLISH

ENGLISH

ABOUT FAT

1. About Fat%

- Fat% is an index% of fat content in human body.
- The fat content in human body is of a certain level, overabundance of fat will bring bad effects on metabolism, thereby, and various illnesses may invade. Here goes an old saying, „Obesity is hotbed of illness“.

2. Working Principles

As electrical signal of certain frequency transmits through human body, the impedance of fat is stronger than that of muscle or other human tissues. Through the use of biological resistance analysis, this product will pass a safe frequency of low voltage electrical current through human body, thus, the Fat% will be reflected according to the resistance differences when the electrical signal transmitting through human body.

3. Fat/Hydration Content Fitness Assessment Chart

After your weighing, you can use the following Assessment Chart for reference:

Age	Fat% Female	Hydration% Female	Fat% Male	Hydration% Male	Status	Key line indication
below 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	too lean	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	lean	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normal	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	high	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	very high	
above 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	too lean	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	lean	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normal	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	high	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	very high	

- The above information is only for reference

ABOUT CALORIE

1. Calorie & Energy Consumption

Calorie: Energy Unit

The data reading indicates the energy you need to sustain the daily metabolism and ordinary activities required for your weight, height, age and sex.

2. Calorie & Losing Weight

Control the calorie intake combined with proper exercise is an effective way to lose weight. This is a very simple theory. As the daily energy intake can not support the energy consumption of the human body, the saccharine and fat stored inside will decompose and provide energy to human body. That leads to weight loss.

ADVISE FOR USE & CARE

1. The platform will be slippery when it is wet. Keep it dry!
2. Keep standing still during the course of weighing.
3. DO NOT strike, shock or drop the scale.
4. Treat the scale with care as it is a precise instrument.
5. Clean the scale with a damp cloth and avoid water getting inside the scale. DO NOT use chemical/abrasive cleaning agents.
6. Keep the scale in cool place with dry air.
7. Always keep your scale in horizontal position.
8. If failed to turn on the scale, check whether battery is installed, or battery power is low. Insert or replace new battery.
9. If there is error on display or can not turn off the scale for a long time, please take off the battery for about 3 seconds, then install it again to re move soft-fault. If you can not resolve the problem, please contact your dealer for consultation.
10. Do not use it for commercial purpose.

KÖRPERFETT-/WASSERANTEIL-ÜBERWACHUNGSWAAGE BEDIENUNGSANLEITUNG

Liebe Kundin, lieber Kunde,

Willkommen zum Einsatz der FIRST AUSTRIA Körperfett-/Wasseranteil-Überwachungswaage. Dieses Produkt wurde speziell zur Kontrolle vom Körperfett-/Wasser-/Muskel-/Knochenanteil entwickelt. Es hilft die tägliche Veränderung vom Körperfett-/Wasser-/Muskel-/Knochenanteil und dem Gewicht genau im Auge zu behalten und liefert Ihnen Referenzinformationen. Basierend auf der Analyse Ihrer Körpergröße, Gewicht und Alter usw. berechnet die Waage Ihren täglichen Energiebedarf und hilft Ihr Gewicht zu kontrollieren. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.

BENUTZERFREUNDLICHE TIPPS

1. Während des Messvorgangs

A. Die Waage schaltet sich durch Betreten automatisch ein. Bitte ignorieren Sie stets die erste Messung und starten Sie die Aufzeichnung erst mit der zweiten Messung.
B. Ziehen Sie vor der Benutzung stets Ihre Schuhe und Socken aus und waschen Sie ihre Füße.
C. Steigen Sie vorsichtig auf die Wiegefläche.
D. Es ist ratsam, die Messung stets zur gleichen Tageszeit durchzuführen.
E. Das Messergebnis kann nach intensivem Sport, übertriebener Diät oder extremem Flüssigkeitsverlust irreführen.
F. Benutzen Sie die Personenwaage auf einem festen und ebenen Boden. Bitte stehen Sie während der Messung ruhig auf der Waage.
G. Bei folgenden Personengruppen können die Messergebnisse Abweichungen aufweisen:
   - Kinder unter 10 oder Erwachsene über 100 Jahre (Diese können das Gerät nur im normalen Wiegemodus verwenden)
   - Erwachsene über 70 Jahre
   - Bodybuilder oder professionelle Sportler.
H. Folgende Personen dürfen das Gerät nicht benutzen:
   - Schwangere Frauen
   - Personen mit Anzeichen von Ödemen
   - Personen in Dialysebehandlung
   - Personen mit Herzschrittmachern oder anderen implantierten medizinischen Geräten.

2. Sicherheitshinweise

A. Der prozentuale Fett/Flüssigkeitsanteil, der von der Körperfett-Überwachungswaage auswertet wurde, dient nur als Referenz (nicht für medizinische Zwecke). Wenn Ihr prozentualer Fett/Wasseranteil über oder unter normalem Niveau liegt, fragen Sie Ihren Arzt um Rat.
B. Die Waage während des Gebrauchs von starken elektromagnetischen Feldern fernhalten.
C. Steigen Sie nicht auf die Waage, wenn die Oberfläche feucht ist. Rutschgefahr! Wenn außerdem die Wiegefläche verglast ist, steigen Sie niemals auf eine Ecke der Waage und halten während des Wiegevorgangs das Gleichgewicht.

FUNKTIONEN/SPEZIFIKATIONEN

1. Verwendet einen hochpräzisen Dehnungsmessstreifen-Sensor.
2. Mehrfunktionen: Überwachung des prozentualen Anteils von Körperfett, Wasser, Muskeln, Knochen und Vorschläge zum Kalorienbedarf.
3. Integrierter Speicher für 12 verschiedene Personen.
4. Optionaler normaler Wiegenmodus (Umgehung der Parametereinstellungen): Automatisches Einschalten durch Betreten und fortlaufendes Aufaddieren der Wiegungen.
5. „Batterie erschöpft“/Überlastungsanzeige.

DEUTSCH

LEISTUNGSINDEX

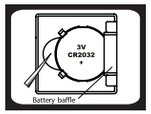
Punkt / Index	Wiege-Bereich	Fett%	Wasser%	Muskeln%	Knochen%	Kalorien
Index-Bereich		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Auflösung	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCAL

EINLEGEN ODER WECHSELN DER BATTERIE

Der Batterietyp der Waage hängt vom Produktaufbau ab. Finden Sie den Batterietyp Ihrer Waage anhand der folgenden Abbildungen heraus und installieren oder wechseln Sie anschließend die Batterien wie beschrieben.

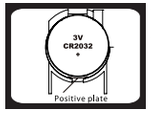
1. 1x3V CR2032 Lithium-Batterien (mitgeliefert). Bitte entfernen Sie vor Benutzung den Abstandshalterstreifen.
2. 2x1,5V (AA/AAA) Batterien (nicht mitgeliefert). Bitte entfernen Sie vor Benutzung die Verpackung.

ABB. 1: Battery baffle = Batteriehalter
ABB. 2: Positive plate= Pluspol



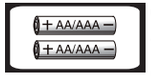
Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Unterseite der Waage:

A. Nehmen Sie die erschöpfte Batterie mit Hilfe eines spitzen Gegenstands heraus, wie in der Abbildung dargestellt.
B. Legen Sie die neue Batterie ein, indem Sie eine Seite der Batterie unter den Batteriehalter schieben und Sie anschließend die andere Seite herunter drücken.



Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Unterseite der Waage:

A. Drücken Sie vorsichtig auf die Batterie. Die Batterie springt automatisch nach oben.
B. Legen Sie die neue Batterie ein, indem Sie zuerst auf eine Seite der Batterie und anschließend auf die andere Seite am Pluspol drücken. Achten Sie auf die Polarität.



Öffnen Sie den Batteriefachdeckel auf der Unterseite der Waage:

A. Nehmen Sie die erschöpften Batterien heraus (falls nötig mit Hilfe eines spitzen Gegenstands).
B. Legen Sie die neuen Batterien ein, indem Sie zuerst auf die eine und anschließend auf die andere Seite der Batterie drücken (Bitte achten Sie auf die Polarität).

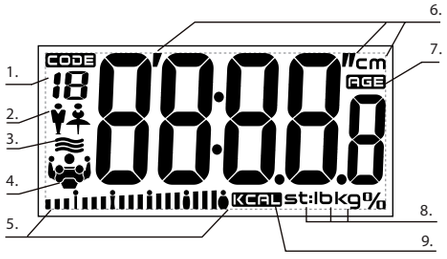
BESCHREIBUNG DER TASTEN

SET (EIN/EINSTELLEN): Schalten Sie die Waage ein und gehen Sie zum nächsten Parameter

▲ : Erhöht mit jedem Tastendruck den Wert um 1. Fortgesetztes Drücken erhöht die Geschwindigkeit der Werterhöhung.

▼ : Verringert mit jedem Tastendruck den Wert um 1. Fortgesetztes Drücken erhöht die Geschwindigkeit der Wertverminderung.

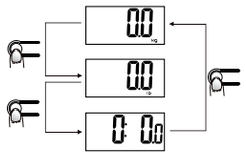
LCD-DISPLAY



1. Benutzer-Speichercode
2. Geschlecht
3. Wasser%
4. Fett/Muskeln/Knochen%
5. Anzeige Fettgehalt
6. Einheit der Körpergröße
7. Alter
8. Gewichtseinheit
9. Kalorieneinheit

GEWICHTSEINHEIT EINSTELLEN

Am Boden der Waage befindet sich eine Umschalttaste für die Einheiten, siehe Abbildung.
Wenn Ihre Waage kg, lb (Pfund) oder st (Stone) anzeigen kann, können Sie mit der Umschalttaste für die Einheiten die bevorzugte Gewichtseinheit einstellen. Drücken Sie bei ausgeschalteter Waage die Umschalttaste für die Einheiten, das LCD-Display zeigt die aktuell eingestellte Gewichtseinheit an. Zum Umschalten der Gewichtseinheit drücken Sie die Taste erneut.



Nach der Auswahl der bevorzugten Einheit schaltet sich die Waage nach 3 Sekunden automatisch aus. Die gewählte Gewichtseinheit wird aktiviert, wenn Sie die Waage wieder einschalten.

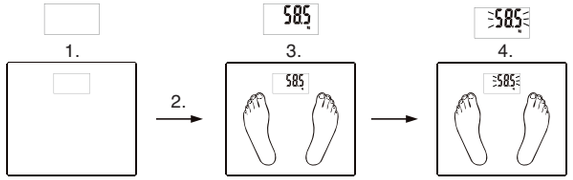
- Wenn lb/st als Gewichtseinheit eingestellt wurde, ist Fuß/Inch die Standardeinheit für die Körpergröße.
- Wennkg als Gewichtseinheit eingestellt wurde, ist diecm die Standardeinheit für die Körpergröße.

Anmerkung: Das Einheitensystem der Waage hängt vom Verkaufsort oder den Erfordernissen des Händlers ab.

OPTIONALER, NORMALER WIEGEMODUS

(Durch Übergehen der Parametereinstellungen)

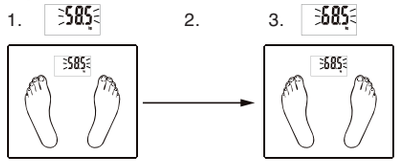
1. Automatisches Einschalten durch Betreten der Waage



1. Legen Sie die Batterie eine und stellen Sie die Waage auf einen ebenen Boden.
2. Stellen Sie sich auf die Waage
3. Sie zeigt ihr Gewicht an.
4. Die Ziffern blinken zuerst, leuchten anschließend ständig und stehen fest.

2. Fortlaufendes Aufaddieren der Wiegungen

Nachdem die Anzeige fest steht, können zusätzliche Wiegungen durchgeführt werden. Stellen Sie sicher, dass jede zusätzliche Wiegung 2kg übersteigen muss, um einen neuen Messwert zu erhalten. Beispiel: Wenn Sie das Gewicht Ihres Babys ermitteln möchten, können Sie sich zuerst selbst wiegen und dann Ihr Baby in den Arm nehmen, ohne die Waage zu verlassen. Anschließend erhalten Sie das Gesamtgewicht. Subtrahieren Sie von dem Gesamtgewicht Ihr vorher ermitteltes Eigengewicht. Sie erhalten als Differenz das Gewicht Ihres Babys.



1. Die Ziffern blinken zuerst, leuchten anschließend ständig und stehen fest.
2. Halten Sie Ihr Baby ohne die Waage zu verlassen.
3. Anzeige des Gesamtgewichts.

FEHLERANZEIGEN

Anzeige „Batterie erschöpft“
Die Batterie ist erschöpft, bitte mit einer neuen Batterie ersetzen.

Überlastungsanzeige
Das Gewicht auf der Wiegefläche überschreitet die maximale Belastung der Waage. Bitte verlassen Sie die Waage, um eine Beschädigung zu vermeiden.

Anzeige Fettanteil% zu niedrig
Der Fettanteil% ist zu niedrig. Bitte führen Sie eine nahrhaftere Diät durch und geben Sie gut auf sich acht.

Anzeige Fettanteil% zu hoch
Der Fettanteil% ist zu hoch. Bitte achten Sie auf Ihre Diät und treiben Sie mehr Sport.

Fehlerhafte Messung
Fehler aufgetreten, bitte für ein korrektes Ergebnis die Messung erneut durchführen.

FETT/WASSER/MUSKEL/KNOCHEN/KALORIEN-MESSMODUS

(1) Einstellen persönlicher Parameter

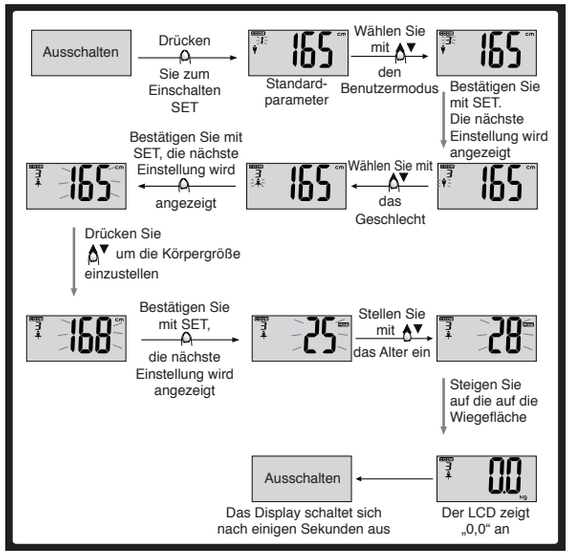
1. Wenn Sie zum ersten Mal die Batterie einlegen und das Gerät einschalten, werden die Standard-Parameter wie folgt eingestellt:

Speicher	Geschlecht	Höhe	Alter
1	Mann	165cm	25

2. Die Parameter können in folgendem Bereich eingestellt werden:

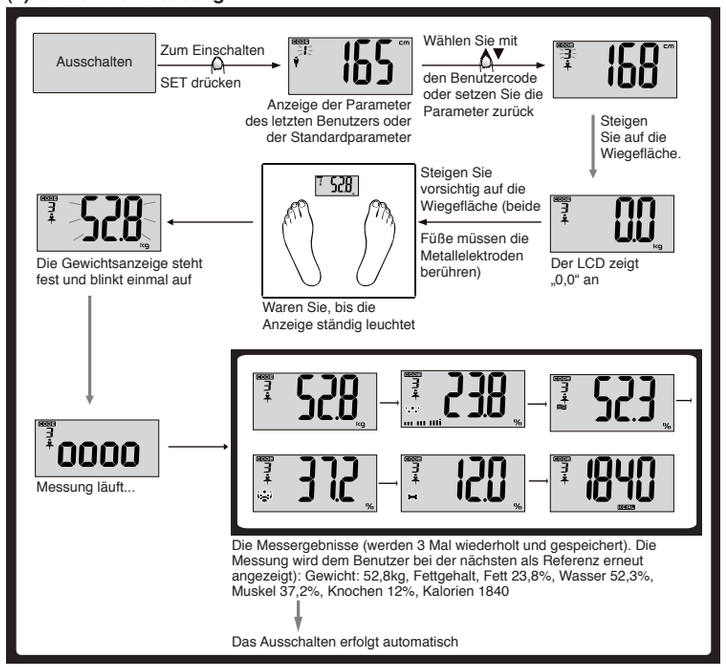
Speicher	Geschlecht	Höhe	Alter
1-12	Mann/Frau	100-250cm (3‘03,5“ -8‘02,5“)	10-100

3. Parametereinstellung
Beispiel: Benutzer 3, Frau, 168cm, 28 Jahre alt. Sie können ihre Parameter folgendermaßen einstellen:



HINWEIS:
- Wenn sich die Waage während der Parametereinstellung für 6 Sekunden im Leerlauf befindet und die Parameter schon eingestellt wurden, werden diese automatisch gespeichert. Das LCD zeigt „0“ an, d.h. die Messung des Körperfetts hat begonnen.
- Wenn das LCD während der Parametereinstellung „0“ anzeigt, drücken Sie für 3 Sekunden SET (EIN/EINSTELLEN), um zum Einstellungsmodus zurückzukehren. Anschließend können Sie den Benutzercode, Geschlecht, Körpergröße und Alter einstellen.

(2) Starten der Messung


Ausschalten
Zum Einschalten
SET drücken
Anzeige der Parameter des letzten Benutzers oder der Standardparameter
Wählen Sie mit
den Benutzercode oder setzen Sie die Parameter zurück
Steigen Sie auf die Wiegefläche.
Steigen Sie vorsichtig auf die Wiegefläche (beide
Füße müssen die Metallelektroden berühren)
Waren Sie, bis die Anzeige ständig leuchtet
Der LCD zeigt „0,0“ an
Die Gewichtsanzeige steht fest und blinkt einmal auf
Messung läuft...
Die Messergebnisse (werden 3 Mal wiederholt und gespeichert). Die Messung wird dem Benutzer bei der nächsten als Referenz erneut angezeigt): Gewicht: 52,8kg, Fettgehalt, Fett 23,8%, Wasser 52,3%, Muskel 37,2%, Knochen 12%, Kalorien 1840
Das Ausschalten erfolgt automatisch

(Achten Sie darauf, dass Ihre Füße die Metall-elektroden auf der Wiegefläche berühren, ansonsten kann das Körperfett nicht gemessen werden).
Um die Genauigkeit zu erhöhen, ziehen Sie bitte Ihre Schuhe und Socken aus, bevor Sie auf die Wiegefläche steigen.

Beispiel: Bei Benutzer 3, Frau, 168cm, 28 Jahre alt, kann die Messung so aussehen:

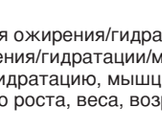
ÜBER FETT

1. Über Fettanteil%
- Der Fettanteil% ist ein prozentualer Index des Fettgehalts im menschlichen Körper.
- Der Fettgehalt im menschlichen Körper hat ein bestimmtes Niveau. Übergewicht hat einen schädlichen Einfluss auf den Metabolismus. Dadurch können verschiedene Krankheiten auftreten. Hier gilt ein alter Spruch, „Fettleibigkeit ist die Brutstätte von Krankheiten“.

2. Funktionsprinzip
Da elektrische Signale mit einer bestimmten Frequenz durch den menschlichen Körper fließen, ist der Widerstand von Fett höher als der von Muskeln oder anderem Gewebe. Unter Verwendung der Analyse des biologischen Widerstands lässt dieses Gerät einen kleinen elektrischen Strom mit einer ungefährlichen Wechselspannung durch den menschlichen Körper fließen. Wenn der elektrische Strom durch den Körper fließt, spiegelt sich folglich der prozentuale Fettanteil entsprechend in den Widerstandsunterschieden wieder.

3. Fett/Wassergehalt Fitness-Abschätzungstabelle
Nach dem Wiegen können Sie die folgenden Schätzungstabellen als Referenz verwenden:

Alter	Fett% Weiblich	Wassergehalt% Weiblich	Fett% Männlich	Wassergehalt% Männlich	Status	Balkenanzeige
unter 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	zu mager	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	mager	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normal	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	hoch	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	sehr hoch	

Alter	Fett% Weiblich	Wassergehalt% Weiblich	Fett% Männlich	Wassergehalt% Männlich	Status	Balkenanzeige
über 30	4.0-20.0 20,1-25.0 25.1-30.0 30,1-35.0 35.1-45.0	66.0-55.0 54.9-51.6 51.5-48.1 48.0-44.7 44.6-37.8	4.0-15.0 15.1-19.5 19.6-24.0 24.1-28.5 28.6-45.0	66.0-58.4 58.3-55.3 55.2-52.3 52.2-49.2 49.1-37.8	zu mager mager normal hoch sehr hoch	

- Die obigen Angaben dienen nur als Referenz.

ÜBER KALORIEN

1. Kalorien und Energieverbrauch

Kalorien: Energieeinheit

Die gemessenen Daten zeigen die Energie an, die Sie entsprechend zu Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht benötigen, um den täglichen Stoffwechsel und normale Aktivitäten aufrecht zu erhalten.

2. Kalorien und Abnehmen

Kontrollieren der Kalorienaufnahme zusammen mit passenden Übungen ist ein wirksamer Weg, Gewicht zu verlieren. Dies ist eine sehr einfache Theorie. Da die tägliche Energieaufnahme den Energieverbrauch des menschlichen Körpers nicht ausgleichen kann, werden gespeicherter Zucker und Fett im menschlichen Körper zerlegt und versorgen ihn so mit Energie. Das führt zu einem Gewichtsverlust.

HINWEISE ZUR BENUTZUNG UND PFLEGE

1. Die Wiegeplattform ist rutschig, wenn sie nass ist. Halten Sie sie trocken!
2. Stehen Sie während des Wiegenvorgangs ruhig auf der Wiegeplattform.
3. Setzen Sie Waage NICHT Stößen oder Schlägen aus und lassen Sie sie nicht fallen.
4. Handhaben Sie die Waage mit Vorsicht, da es sich um ein Präzisionsmessgerät handelt.
5. Reinigen Sie die Waage mit einem feuchten Tuch und lassen Sie kein Wasser in die Waage gelangen. Verwenden Sie KEINE chemischen/scheuernden Reinigungsmittel.
6. Stellen Sie die Waage an einem kühlen, trockenen Ort auf.
7. Bewahren Sie die Waage stets in horizontaler Stellung auf.
8. Wenn sich die Waage nicht einschalten lässt, überprüfen Sie, ob eine Batterie eingelegt wurde oder die Batterie erschöpft ist. Legen Sie eine neue Batterie ein.
9. Wenn auf dem Display ein Fehler angezeigt wird oder die Waage sich nach längerer Zeit nicht ausschaltet, nehmen Sie bitte die Batterie für ca. 3 Sekunden heraus und setzen Sie sie dann wieder ein, um einen Software-Fehler zu beseitigen. Wenn Sie das Problem nicht beheben können, wenden Sie sich für das weitere Vorgehen bitte an Ihren Händler.
10. Nicht für gewerblichen Einsatz verwenden.

ВЕСЫ КОНТРОЛЯ ОЖИРЕНИЯ/ГИДРАТАЦИИ ТЕЛА ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ

Уважаемый потребитель,

Предлагаем использовать FIRST AUSTRIA весы контроля ожирения/гидратации тела. Это изделие специально предназначено для контроля ожирения/гидратации/мышц/костей тела, помогает ежедневно контролировать ожирение, гидратацию, мышцы, кости вашего тела и дать вам информацию. На основе анализа вашего роста, веса, возраста и т.д. он дает вам информацию о потребной энергии и помогает контролировать ваш вес. Перед использованием внимательно прочитайте эту инструкцию.

СОВЕТЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЮ

1. Во время измерения

A. Устройство автоматическое. Игнорируйте первое указание и берите во внимание второе показание.
B. Перед использованием всегда снимайте обувь и носки, и очистите ступни.
C. Аккуратно встаньте на площадку.
D. Рекомендуется измерения производить в одно и то же время.
E. Результат измерений может быть искажен из-за интенсивной тренировки, резкой диеты или резкой дегидратации.
F. Весы должны всегда стоять на твердой и горизонтальной поверхности. Во время измерения стойте спокойно.
G. Показания весов могут иметь отклонения для:
   - Детей до 10 лет и взрослых старше 100 лет (использовать только в нормальном режиме)
   - Взрослые старше 70 лет
   - Атлеты бодибилдинга и других видов.
H. Следующие лица не должны пользоваться устройством:
   - Беременные женщины
   - Лица с отеком
   - Лица на диализной терапии
   - Лица с кардиостимулятором или с имплантантами.

2. Меры безопасности

A. Показания процента ожирения и гидратации служит только как справка (не для лечебных целей). Если показания ожирения и гидратации находятся ниже или выше нормы – проконсультируйтесь с вашим врачом
B. При использовании весов избегайте сильных электромагнитных полей.
C. Во влажном месте весы могут стать скользкими. Более того, если пластина весов стеклянная, никогда не наступайте на край и держите равновесие во время взвешивания.

ХАРАКТЕРИСТИКИ/СПЕЦИФИКАЦИЯ

1. Используется тензодатчик.
2. Функции: ожирение%, гидратация%, мускулистость%, кости% и оценка нужных калорий.
3. Встроенная память на 12 пользователей.
4. Дополнительный нормальный режим взвешивания (в обиход установки параметров): Автовзвешивание и неотобранное взвешивание.
5. Индикация разрядки или перегрузки батарей.

ИНДЕКС КАЧЕСТВА

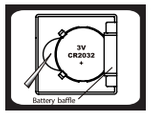
Пункт / Индекс	Взвешиемость	Жир%	Гидратация%	Сила%	Кость%	Калории
Индекс Диапазон		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Деление	0.1кг 0.2 фунт	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1 ккал

УСТАНОВКА ИЛИ ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

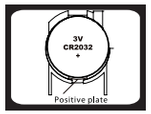
Тип батареек зависит от конструкции изделия. Найдите ваш тип батареек по нижеприведенным иллюстрациям и замените батарейки как описано ниже.

1. 1x3В CR2032 литиевые батарейки (включены). Перед использованием удалите изоляционный лист;
2. 2x1.5В (AA/AAA) батарейки (не включены). Перед использованием удалите упаковочную пленку;

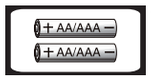
фиг 1: Battery baffle = Аккумуляторная батарейка
фиг 2: Positive plate = Положительный контакт



Откройте крышку батарейного отсека внизу весов:
A. Выньте использованную батарейку при помощи острого предмета, как показано на рисунке.
B. Установите новую батарейку под зажим сначала одним краем, а затем нажав на другой край.



Откройте крышку батарейного отсека внизу весов:
A. Аккуратно нажмите батарейку, она автоматически выскочит.
B. Вставьте новую батарейку сначала прикосновением с положительным контактом, затем нажав на другую сторону. Соблюдайте полярность.

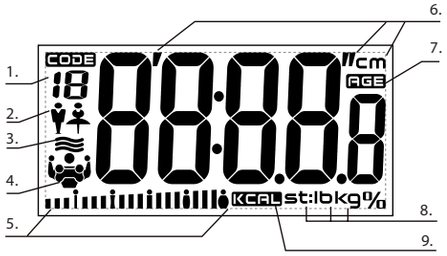


Откройте крышку батарейного отсека внизу весов:
A. Выньте использованные батарейки, если понадобится, то при помощи острого предмета.
B. Вставьте новые батарейки сначала одним концом, затем другим. (Соблюдайте полярность)

ОБЪЯСНЕНИЕ КНОПОК

УСТАНОВКА (ON/SET): Включает весы и переходит на следующий параметр.
▲ : Значение увеличивается с каждым нажатием кнопки. Постоянное нажатие ускоряет увеличение значения.
▼ : Значение уменьшается с каждым нажатием кнопки. Постоянное нажатие ускоряет уменьшение значения.

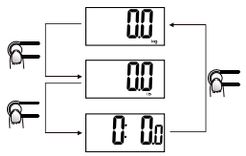
ЖК-ДИСПЛЕЙ



1. Код пользователя
2. Пол
3. Гидратация%
4. Жир%/мускулы%/кость%
5. Индикация состояния жира
6. Единица роста
7. Возраст
8. Единица веса
9. Единица калорий

УСТАНОВКА ЕДИНИЦ ВЕСА

Снизу весов вы сожжете найти кнопку переключения единиц веса. Как показано на рисунке.
Если ваши весы способны измерять в кг/фунт/стоун, вы можете переключаться нажатием кнопки. Нажимайте кнопку, когда весы выключены, ЖК-дисплей покажет единицу веса. Для переключения единиц нажимайте кнопку.

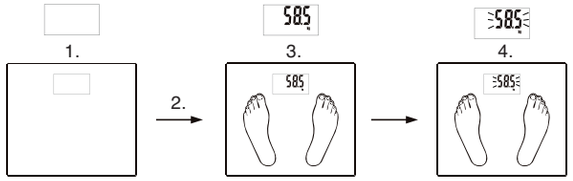


После выбора единицы весы будут выключены примерно 3 секунды. Выбранная единица веса будет активирована при повторном включении весов.
• При установке фунт/стоун рост устанавливается в футах/дюймах;
• При установке кг рост устанавливается в см.
Примечание: единицы измерения зависят от назначения весов или требований дистрибьютора.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ НОРМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ВЗВЕШИВАНИЯ

(без установки параметров)

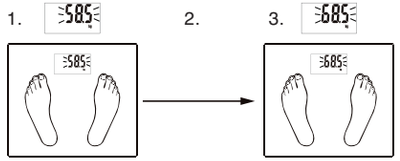
1. Авто взвешивание



1. Вставьте батарейки, и установите весы на ровную поверхность.
2. Вступите на площадкуплощадка
3. Прочитайте ваш вес
4. Цифры поморгают и замрут

2. Последующее взвешивание

После стабилизации показаний, можно добавить дополнительную нагрузку. Для дополнительного показания нагрузка должна превышать 2кг.
Пример: Если вы хотите взвесить вашего ребенка, сначала взвесьте себя, затем возьмите на руки ребенка без ухода от весов. Вы получите показание общего веса. Отняв ваш вес, вы получите вес ребенка.



1. Цифры меняются, затем останавливаются.
2. Держите ребенка, не сходя с весов.
3. Дисплей покажет общий вес.

РЕЖИМ ИЗМЕРЕНИЯ ЖИРА/ГИДРАТАЦИИ/МУСКУЛЬНОЙ СИЛЫ/КОСТЕЙ/ НУЖНЫХ КАЛОРИЙ

(1) Установка индивидуальных параметров.

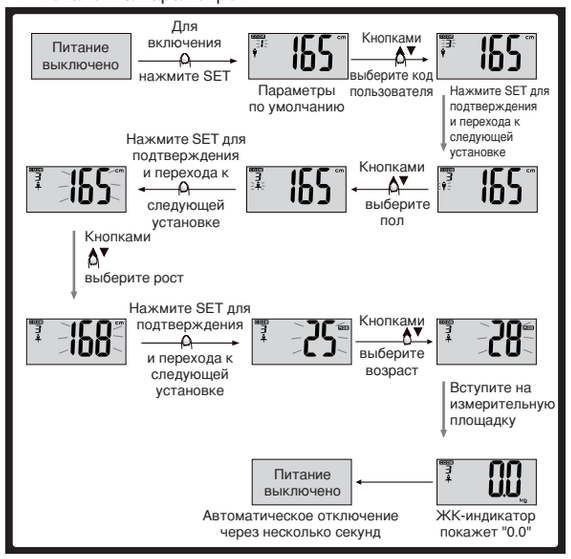
1. После установки батареек и первого включения параметры установятся следующим образом:

Память	Пол	Рост	Возраст
1	Мужской	165см/5‘05.0 дюймов	25

2. Параметры могут быть установлены в следующих диапазонах:

Память	Пол	Рост	Возраст
1~12	Мужчина/женщина	100~250см 3‘03.5“ ~8‘02.5 дюймов	10~100

3. Установка параметров



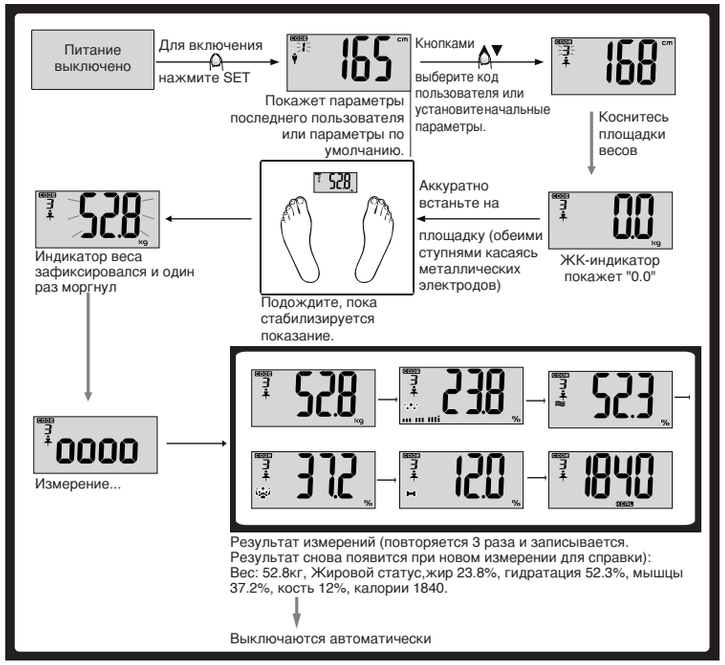
Пример: 3-й пользователь, женщина, 168см, 28 лет, может установить параметры следующим образом:

ПРИМЕЧАНИЕ:

- Во время установки параметров 6 секунд холостого хода установленные параметры автоматическизапоминаются, а ЖК-индикатор покажет „0“, что означает, что начнется измерение жира тела.
- Если ЖК-индикатор LCD показывает „0“ во время установки параметров, нажмите SET (ON/SET) на 3 секунды для возврата в режим установки, затем установите код, пол, рост и возраст.

(2) Начать измерение

Для аккуратности измерения снимите обувь и носки. Пример: 3-й пользователь, женщина, 168см, 28 лет может получить следующее:


Питание выключено
Для включения
нажмите SET
Покажет параметры последнего пользователя или параметры по умолчанию.
Кнопками
выберите код пользователя или установите начальные параметры.
Коснитесь площадки весов
Аккуратно встаньте на
площадку (обеими ступнями касаясь металлических электродов)
ЖК-индикатор покажет "0.0"
Индикатор веса зафиксировался и один раз моргнул
Подождите, пока стабилизируется показание.
Измерение...
Результат измерений (повторяется 3 раза и записывается.
Результат снова появится при новом измерении для справки):
Вес: 52.8кг, Жировой статус,жир 23.8%, гидратация 52.3%, мышцы 37.2%, кость 12%, калории 1840.
Выключаются автоматически

(удостоверьтесь, что ваши ступни контактируют с металлическими электродами на площадке, иначе жирность вашего тела не может быть измерена.)

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ УКАЗАНИЯ

Батарейки разряжены
Батарейки надо заменить.

Перегрузка
Объект взвешивания превышает максимальную способность весов. Чтобы избежать повреждения, сойдите с весов.

Низкая жирность
Процент жирности слишком низок. Придерживайтесь более питательной диеты и заботьтесь о себе.

Высокая жирность
Жирность слишком высока. Измените диету и больше занимайтесь физическими упражнениями.

Ретест
Ошибка, рестартуйте весы для правильного результата.

О ЖИРЕ

1. **О степени ожирения%**
   - Процент жирности характеризует содержание жира в человеческом теле.
   - Содержание жира в человеческом теле должно быть на определенном уровне, избыток жира нарушает метаболизм, что ведет к разным заболеваниям. Здесь уместна пословица „Ожирение - это гнездо для болезней“.
2. **Принцип работы**
   Когда через человеческое тело проходит электросигнал определенной частоты, импеданс жира выше, чем у мускул или других частей тела. После анализа сопротивления организма этот прибор посылает безопасную частоту низкого напряжения, и он меряет процент жира благодаря разнице сопротивления частей тела.
3. **Карта содержания жира/гидратации**
   После взвешивания воспользуйтесь следующей картой:

Возраст	Жир в% Женский пол	Жидкость в% Женский пол	Жир в% Мужской пол	Жидкость в% Мужской пол	Состояние	Обозначение ключевой строки
меньше 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	слишком низкое	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	низкое	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	нормальное	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	нормальное	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	слишком	
больше 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	слишком низкое	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	низкое	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	нормальное	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	нормальное	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	слишком	

- Информация только для справки

О КАЛОРИЯХ

1. Калории и потребление энергии

Калория: Единица энергии

Указываемые данные говорят вам, как вы должны поддержать ваш метаболизм, обычную активность, а также вес, рост, возраст и пол.

2. Калории и потеря веса

Контролируйте потребление калорий и их использование. Это очень простая теория. Если внешнее поступление энергии недостаточно, начнут работать запасы сахара и жира. Это ведет к снижению веса

СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ И ОБСЛУЖИВАНИЮ

1. Влажная площадка скользкая. Держите ее сухой!
2. Во время взвешивания стойте.
3. НЕ наклоняйте, ударяйте или роняйте весы.
4. Обращайтесь с весами как с точным инструментом.
5. Чистите весы влажной тряпочкой. Но избегайте попадания воды во внутрь. НЕ используйте химические или абразивные материалы.
6. Храните весы в прохладном сухом помещении.
7. Всегда храните весы в горизонтальном положении.
8. Если весы не включаются, проверьте, вставлены ли батарейки, либо они потеряли мощность. Вставьте новые батарейки.
9. Если на дисплее сигнал ошибки, или дисплей не отключается долгое время, выньте батарейку примерно на 3 секунды, затем вставьте ее. Если вы не можете решить проблему, контактируйте с дилером.
10. Не используйте устройство для коммерческих целей.

СРОК ГОДНОСТИ НЕ ОГРАНИЧЕН.

CÂNTAR PENTRU MONITORIZAREA HIDRATĂRII/GRĂSIMII CORPORALE INSTRUCŢIUNI DE UTILIZARE

Stimate client,

Vă dorim o utilizare plăcută a cântarului FIRST AUSTRIA pentru monitorizarea hidratării/grăsimii corporale. Acest produs este conceput special pentru a testa grăsimea corporală/hidratarea/masa musculară/masa osoasă, pentru supravegherea zilnică a grăsimii corporale, hidratării, masei musculare, masei osoase şi greutăţii, furnizând informaţii pentru uzul dumneavoastră. Pe baza înălţimii, greutăţii şi vârstei dumneavoastră etc., vă indică necesarul dumneavoastră energetic zilnic şi vă ajută să menţineţi sub control greutatea. Vă rugăm să citiţi cu atenţie aceste instrucţiuni înainte de utilizare.

SFATURI PENTRU UTILIZARE

1. În timpul cântăririi

A. Dispozitivul este conceput pentru a vă permite să păşiţi pe el. Ignoraţi întotdeauna prima valoare indicată şi luaţi în considerare doar informaţiile celei de-a doua cântăriri.
B. Scoateţi-vă din picioare pantofii şi şosetele, ştergeţi-vă picioarele înainte de utilizare.
C. Păşiţi pe platformă uşor.
D. Este recomandabil să vă cântăriţi la aceeaşi oră în fiecare zi.
E. Rezultatul poate fi înşelător după exerciţii sportive intense, dietă excesivă sau în condiţii de deshidratare extremă.
F. Cântăriţi-vă/utilizaţi întotdeauna cântarul pe o suprafaţă tare şi plană. Nu vă mişcaţi în timpul cântăririi.
G. Datele cântăririi pot prezenta abateri în cazul următoarelor persoane:
   - Copiii sub 10 sau adulţii peste 100 (pot folosi acest aparat doar în modul de cântărire normală)
   - Adulţii peste 70
   - Sportivii care practică body building sau alţi sportivi.
H. Persoanele în următoarele situaţii nu pot utiliza acest aparat:
   - Femeile însărcinate
   - Cei care prezintă simptomele unui edem
   - Cei care fac dializă
   - Cei care au un stimulator cardiac sau alte dispozitive medicale implantate.

2. Avertisment

A. Procentul de grăsime% hidratare% evaluat de cântarul pentru monitorizarea grăsimii este doar pentru uz personal (nu pentru a fi folosit în scop medical). Dacă procentul dumneavoastră de grăsime% hidratare% este peste/sub nivelul normal, vă rugăm să consultaţi un medic pentru mai multe informaţii.
B. Păstraţi distanţa faţă de câmpuri electromagnetice atunci când folosiţi cântarul.
C. Dacă îl folosiţi pe o suprafaţă udă, ar putea să alunece. În plus, dacă suprafaţa platformei de cântărire este emailată, nu păşiţi niciodată pe marginea cântarului şi păstraţi-vă echilibrul în timpul cântăririi.

CARACTERISTICI/SPECIFICAŢII

1. Utilizarea senzorului tensiometric de înaltă precizie
2. Funcţii multiple: testează grăsimea corporală%, hidratarea corpului%, masa musculară a corpului%, masa osoasă a corpului% şi sugerează aportul de calorii necesar.
3. Memorie încorporată pentru 12 utilizatori diferiţi
4. Mod opţional de cântărire normală (prin setarea parametrilor): Cântărire automată în momentul păşirii şi cântăriri consecutive cu greutăţi suplimentare
5. Indică bateria scăzută şi supraîncărcarea

INDICELE DE PERFORMANŢĂ

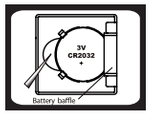
Articol / Indice	Capacitate de cântărire	Grăsime%	Hidratare%	Masă musculară%	Masă osoasă%	Calorii
Valoarea indicelui		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Diviziune	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCAL

PENTRU A INSTALA SAU ÎNLOCUI BATERIA

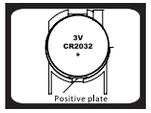
Tipul bateriei cântarului depinde de structura produsului. Aflaţi tipul bateriei cântarului dumneavoastră conform imaginilor următoare, apoi instalaţi şi înlocuiţi bateria aşa cum este descris.

1. Baterii cu litiu 1x3V CR2032 (incluse). Înlăturaţi folia de izolare înainte de utilizare;
2. Baterii 2x1.5V (AA/AAA) (nu sunt incluse). Înlăturaţi folia de protecţie înainte de utilizare;

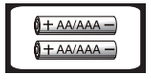
PIC 1: Battery baffle = Clemă pentru fixarea bateriei
PIC 2: Positive plate = Borna pozitivă



Deschideţi capacul compartimentului pentru baterii de la capătul cântarului:
A. Scoateţi bateria uzată cu ajutorul unui obiect ascuţit aşa cum se arată în imagine.
B. Instalaţi noua baterie punând o parte a bateriei sub clema pentru fixarea bateriei şi apăsând pe cealaltă parte.



Deschideţi capacul compartimentului pentru baterii de la capătul cântarului:
A. Apăsaţi bateria uşor şi aceasta vă sări singură în afară.
B. Instalaţi noua baterie conectând o parte a bateriei la borna pozitivă şi apăsând în jos pe cealaltă parte. Vă rugăm să respectaţi polaritatea.

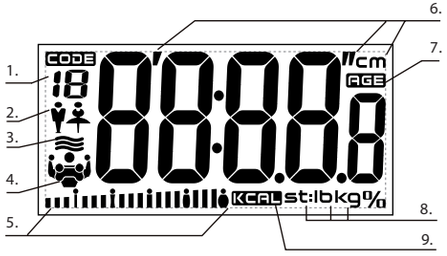


Deschideţi capacul compartimentului pentru baterii de la capătul cântarului:
A. Înlăturaţi bateriile uzate cu ajutorul unui obiect ascuţit dacă este necesar.
B. Instalaţi noile baterii punând o parte a bateriei jos mai întâi şi apoi apăsaţi în jos cealaltă parte. (Vă rugăm să respectaţi polaritatea)

EXPLICAREA TASTELOR

SET (ON/SET): Porniţi cântarul şi treceţi la parametrul următor.
▲ : Măriţi valoarea cu un interval la fiecare apăsare. Apăsarea continuă va accelera mărirea valorii.
▼ : Scădeţi valoarea cu un interval la fiecare apăsare. Apăsarea continuă va accelera scăderea valorii.

AFIŞAJ LCD

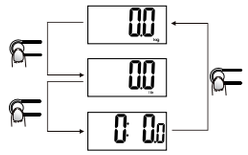


1. Codul utilizatorului
2. Gen
3. Hidratare%
4. Grăsime%/Masă musculară%/Masă osoasă%
5. Indicarea nivelului grăsimii
6. Înălţime
7. Vârsta
8. Unitatea de măsură
9. Calorii

SETAREA UNITĂŢII DE MĂSURĂ PENTRU GREUTATE

La capătul cântarului veţi găsi butonul pentru conversia unităţii aşa cum este prezentat în imagine.
În cazul în care cântarul este disponibil (sau compatibil) înkg/lb/st, puteţi seta unitatea pe care o preferaţi, apăsând butonul pentru conversia unităţii.

Apăsaţi butonul pentru conversia unităţii atunci când cântarul este oprit; afişajul LCD indică unitatea de măsură curentă. Apăsaţi din nou butonul pentru a converti unitatea de măsură pentru greutate.



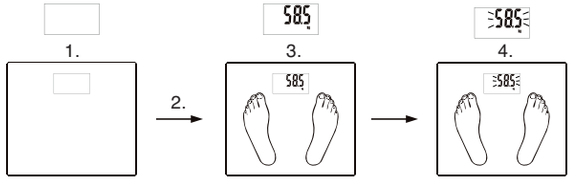
După selectarea unităţii preferate, cântarul se va închide automat în 3 secunde. Unitatea de măsură pentru greutate selectată va fi activată atunci când cântarul este pornit din nou.
- Atunci când se setează unitatea de măsură pentru greutate în lb/st, unitatea de măsură implicită pentru înălţime va fi în picioare/inci;
- Atunci când unitatea de măsură pentru greutate este setată înkg, unitatea de măsură implicită pentru înălţime va fi încm.

Observaţie: Sistemul de unităţi al cântarului depinde de ţara de destinaţie pentru vânzare sau de distribuitor.

MODUL OPŢIONAL DE CÂNTĂRIRE NORMALĂ

(prin setarea parametrilor)

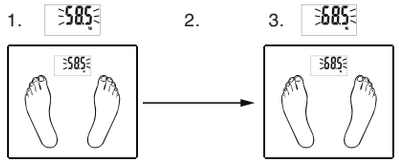
1. Cântărire automată în momentul păşirii



1. Instalaţi bateria şi plasaţi cântarul pe o podea plană
2. Păşiţi pe platforma pentru cântărire
3. Se afişează greutatea dumneavoastră
4. Cifrele luminează intermitent, se stabilizează şi se menţin pe afişaj

2. Cântărire consecutivă cu greutăţi suplimentare

După ce se stabilizează cifrele, se pot adăuga mai multe greutăţi. Trebuie să vă asiguraţi că greutatea suplimentară depăşeşte 2kg pentru a o obţine o nouă lectură.
Exemplu: Dacă doriţi să aflaţi greutatea bebeluşului dumneavoastră, vă puteţi cântări dumneavoastră mai întâi, apo ţineţi în braţe bebeluşul fără a vă da jos de pe cântar. Apoi veţi citi greutatea totală. Scăzând din noua valoare greutatea dumneavoastră, veţi obţine din această diferenţă greutatea bebeluşului dumneavoastră.



1. Cifrele luminează intermitent, se stabilizează şi se menţin pe afişaj
2. Ţineţi în braţe bebeluşul fără a vă da jos de pe cântar.
3. Se afişează greutatea totală.

MODUL DE MĂSURARE AL GRĂSIMII/HIDRATĂRII/MASEI MUSCULARE/ MASEI OSOASE/CALORIILOR

(1) Setarea parametrilor personali

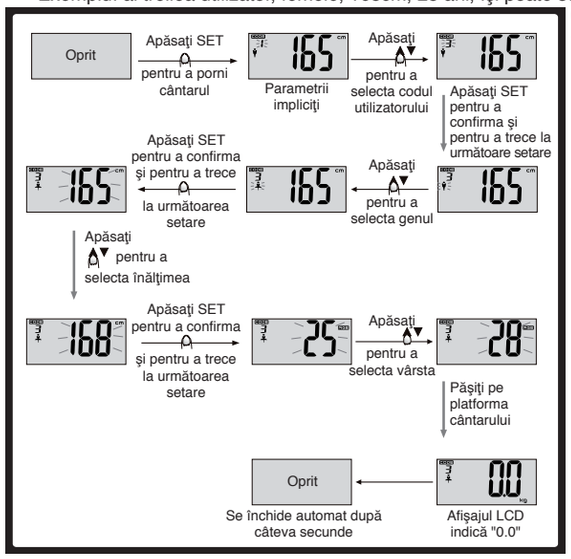
1. Atunci când instalaţi prima oară bateria şi porniţi cântarul, toţi parametrii impliciţi sunt setaţi după cum urmează:

Memorie	Gen	Înălţime	Vârsta
1	Masculin	165cm/5'05.0"	25

2. Parametrii pot fi setaţi după cum urmează:

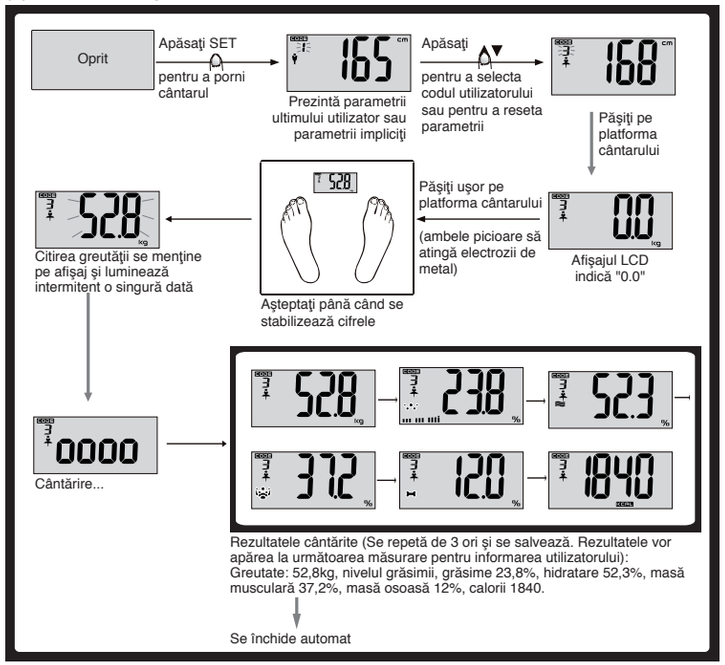
Memorie	Gen	Înălţime	Vârsta
1~12	masculin/feminin	100~250cm 3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Setarea parametrilor
Exemplu: al treilea utilizator, femeie, 168cm, 28 ani, îşi poate seta parametrii după cum urmează:


Oprit
Apăsaţi SET pentru a porni cântarul
Parametrii impliciţi
Apăsaţi pentru a selecta codul utilizatorului
Apăsaţi SET pentru a confirma şi pentru a trece la următoare setare
Apăsaţi pentru a selecta genul
Apăsaţi SET pentru a confirma şi pentru a trece la următoarea setare
Apăsaţi pentru a selecta înălţimea
Apăsaţi pentru a selecta vârsta
Apăsaţi SET pentru a confirma şi pentru a trece la următoarea setare
Păşiţi pe platforma cântarului
Afişajul LCD indică "0.0"
Se închide automat după câteva secunde
Oprit

OBSERVAŢIE:
- În timpul setării parametrilor, dacă nu acţionaţi timp de 6 secunde parametrii deja setaţi vor fi memorizaţi automat şi afişajul LCD indică "0", adică va începe măsurarea grăsimii corporale.
- Dacă afişajul LCD indică "0" în timpul setării parametrilor, apăsaţi SET (ON/SET) timp de 3 secunde pentru a vă întoarce în modul setare, apoi puteţi seta codul utilizatorului, genul, înălţimea şi vârsta

(2) Pentru a începe măsurarea


Oprit
Apăsaţi SET pentru a porni cântarul
Prezintă parametrii ultimului utilizator sau parametrii impliciţi
Apăsaţi pentru a selecta codul utilizatorului sau pentru a reseta parametrii
Păşiţi pe platforma cântarului
Păşiţi uşor pe platforma cântarului
(ambele picioare să atingă electrozii de metal)
Afişajul LCD indică "0.0"
Aşteptaţi până când se stabilizează cifrele
Citirea greutăţii se menţine pe afişaj şi luminează intermitent o singură dată
Cântărire...
Rezultatele cântărite (Se repetă de 3 ori şi se salvează. Rezultatele vor apărea la următoarea măsurare pentru informarea utilizatorului):
Greutate: 52,8kg, nivelul grăsimii, grăsime 23,8%, hidratare 52,3%, masă musculară 37,2%, masă osoasă 12%, calorii 1840.
Se închide automat

(Asiguraţi-vă că picioarele dumneavoastră ating electrozii de metal de pe platforma cântarului, altfel grăsimea corporală nu poate fi măsurată.)

Pentru exactitate, vă rugăm să vă scoateţi din picioare pantofii & ciorapii înainte de a păşi pe cântar. Exemplu: al treilea utilizator, femeie, 168cm, 28 ani, se poate cântări după cum urmează:

MESAJE DE AVERTIZARE

Indicarea bateriei scăzute
Nivelul bateriei scade, vă rugăm să o înlocuiţi cu o baterie nouă.

Indicarea supraîncărcării
Subiectul de pe cântar depăşeşte capacitatea maximă a cântarului. Vă rugăm să vă daţi jos pentru a evita daunele.

Indicarea nivelului scăzut de grăsime%
Nivelul grăsimii% este prea scăzut. Vă rugăm să urmaţi o dietă mai hrănitoare şi să vă îngrijiţi.

Indicarea unui nivel ridicat de grăsime%
Nivelul grăsimii% este prea ridicat. Vă rugăm să vă supravegheaţi dieta şi să faceţi mai multe exerciţii.

Repetaţi testul
Dacă apare mesaj de eroare, vă rugăm să repetaţi testul pentru a obţine un rezultat corect.

DESPRE GRĂSIME

1. **Despre grăsime%**
- Grăsimea% este un indice% al conţinutului de grăsime al corpului uman.
- Conţinutul de grăsime al corpului uman se află la un anumit nivel, excesul de grăsime poate avea efecte negative asupra metabolismului, de aceea pot apărea diverse boli. După cum spune un vechi proverb: "Obezitatea este sursa tuturor bolilor".

2. **Principii de funcţionare**
Deoarece prin corpul uman se transmit semnale electrice cu o anumită frecvenţă, impedanţa grăsimii este mai mare decât cea a masei musculare sau a altor ţesuturi. Prin utilizarea analizării rezistenţei biologice, acest produs va transmite o frecvenţa sigură a unui curent electric cu tensiune scăzută prin corpul uman, astfel încât grăsimea% va fi reflectată conform diferenţelor de rezistenţă atunci când semnalul electric este transmis în corpul uman.

3. **Tabel pentru evaluarea conţinutului de grăsime/hidratare**
După cântărire, puteţi utiliza următorul tabel pentru a vă informa:

VARSTA	% Grasime Femeie	% Hidratare Femeie	% Grasime Barbat	% Hidratare Barbat	Status	Diagramme
< 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	too lean	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	lean	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normal	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	high	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	very high	
> 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	too lean	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	lean	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normal	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	high	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	very high	

- Informaţiile de mai sus sunt pur informative

DESPRE CALORII

1. Consumul de calorii & energie

Calorii: Unitatea energetică

Datele citite indică energia de care aveţi nevoie pentru a vă susţine metabolismul zilnic şi activităţile normale şi care este necesară pentru greutatea, înălţimea, vârsta şi genul dumneavoastră.

2. Calorii & pierderea în greutate

Controlul aportului de calorii combinat cu exerciţii sportive adecvate este un mod eficient de a pierde în greutate. Aceasta este o teorie foarte simplă. Deoarece aportul energetic zilnic nu poate susţine consumul de energie al corpului uman, zaharurile şi grăsimea depozitată în interiorul corpului se vor descompune şi vor furniza energie corpului uman. Aceasta duce la pierderea în greutate.

SFATURI PENTRU UTILIZARE ŞI ÎNGRIJIRE

1. Platforma va fi alunecoasă atunci când este udă. Menţineţi-o uscată!
2. Rămâneţi nemişcat în timpul cântăririi.
3. NU loviţi, zguduiţi şi nu scăpaţi cântarul.
4. Manipulaţi cântarul cu grijă deoarece este un instrument precis.
5. Curăţaţi cântarul cu o cârpă umedă şi evitaţi pătrunderea apei în interiorul acestuia. NU utilizaţi agenţi de curăţare chimici/abrazivi.
6. Menţineţi cântarul într-un loc rece cu aer uscat.
7. Păstraţi cântarul întotdeauna în poziţie orizontală.
8. Dacă nu reuşiţi să porniţi cântarul, verificaţi dacă bateria este instalată sau dacă nivelul bateriei este scăzut. Înseraţi sau înlocuiţi cu o baterie nouă.
9. Dacă apare un mesaj de eroare sau dacă nu puteţi închide cântarul pentru o perioadă lungă de timp, scoateţi bateria timp de 3 secunde, apoi instalaţi-o din nou pentru a anula defecţiunea softului. Dacă nu puteţi rezolva această problemă, vă rugăm să contactaţi distribuitorul dumneavoastră pentru informaţii.
10. A nu se utiliza în scopuri comerciale.

WAGA MONITORUJĄCA TŁUSZCZ I NAWODNIENIE CIAŁA WSKAZÓWKI UŻYTKOWANIA

Drogi Kliencie,

Witamy użytkownika wagi FIRST AUSTRIA monitorującej tłuszcz i nawodnienie ciała. Produkt został specjalnie zaprojektowany do testowania tłuszczu/nawodnienia/umięśnienia/kości, dla wspomożenia kontroli codziennych zmian tłuszczu, nawodnienia, umięśnienia, kości i ciężaru i przedstawia informacje do twojego użytku. W oparciu o analizę wzrostu, ciężaru, wieku itd., podaje dzienne zapotrzebowanie energetyczne, i pomaga kontrolować wagę. Przed użyciem prosimy uważnie przeczytać tę instrukcję.

WSKAZÓWKI POMOCNE UŻYTKOWNIKOWI

1. W trakcie pomiarów

A. Urządzenie jest tak zaprojektowane, by można było na nim stanąć. Proszę zawsze ignorować pierwszy odczyt brać pod uwagę wynik drugiego ważenia.
B. Proszę zawsze zdejmować buty i skarpetki, i przetrzeć stopy przed ważeniem.
C. Delikatnie wejść na platformę wagi.
D. Zaleca się wykonywanie pomiarów o tej samej porze dnia.
E. Wynik pomiaru może być mylący, po intensywnych ćwiczeniach, nadmiernej diecie lub w warunkach skrajnego odwodnienia.
F. Zawsze używać wagę na twardej, płaskiej powierzchni. W trakcie pomiaru proszę się nie ruszać.
G. Wyniki ważenia mogą mieć odchyłki u następujących osób:
   - Dzieci poniżej 10 lat lub dorośli powyżej 100 (mogą korzystać z urządzenia tylko w trybie normalnym)
   - Dorośli powyżej 70 lat
   - Kulturyści i inni zawodowi atleci.

H. Urządzenia nie powinny używać następujące osoby:
   - Kobiety w ciąży
   - Mające objawy obrzęku
   - Stosujące dializę
   - Ze wszczepionym kardiostymulatorem lub innym implantowanym urządzeniem.

2. Ostrzeżenie dotyczące bezpieczeństwa

A. Zawartość procentowa tłuszczu (Fat%) i nawodnienia (%) oceniana na skali monitora tłuszczu jest tylko orientacyjna (nie do celów medycznych). Jeśli twoja zawartość procentowa tłuszczu i nawodnienia jest powyżej/poniżej granic normy, to proszę skonsultować się z lekarzem.
B. Przy używaniu wagi proszę nie znajdować się w pobliżu silnych pól elektromagnetycznych.
C. Zwilżona powierzchnia może być śliska. Ponadto, jeśli platforma ważenia jest glazurowana, to nie należy stawać na krawędzi wagi i przy ważeniu należy zachować równowagę.

WŁAŚCIWOŚCI I SPECYFIKACJA

1. Zastosowano precyzyjny czujnik tensometryczny
2. Wielofunkcyjność: Badanie zwartości procentowej tłuszczu, nawodnienia, umięśnienia (muscle%), kości (bone%), w odniesieniu do ciała i sugerowane kaloryczne dzienne odżywianie organizmu.
3. Wbudowana pamięć dla 12-stu różnych użytkowników
4. Opcjonalny tryb ważenia normalnego (z pominięciem ustawiania parametrów): Automatyczne ważenie po wejściu i następujące ważenia dodatkowe
5. Wskaźnik rozładowania baterii i przeciążenia

ZAKRES DZIAŁANIA

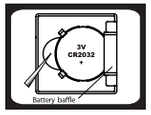
Poz. / Wskazanie	Zakres ważenia	Zawartość tłuszczu%	Nawodnienie %	Mięśnie%	Kości%	Kalorie
Zakres wskazań		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Działka	0.1kg 0.2 funt	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCAL

INSTALACJA LUB WYMIANA BATERII

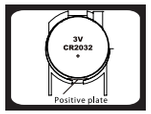
Typ baterii do wagi zależy od konstrukcji produktu. Proszę znaleźć typ baterii stosownie do poniższych rysunków, a następnie zainstalować lub wymienić baterię zgodnie z opisem.

1. Bateria litowa 1x3V CR2032 (załączona). Proszę usunąć folię izolacyjną przed użyciem;
2. Baterie 2x1,5V (AA/AAA) (nie załączone). Usunąć folię opakowania przed użyciem;

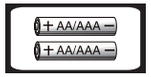
Rys. 1: Battery baffle = Przegroda baterii
Rys. 2: Positive plate = Elektroda dodatnia



Otworzyć pokrywkę przedziału baterii od spodu wagi:
A. Wyjąć zużytą baterię za pomocą ostrego przedmiotu, tak jak to pokazano na ilustracji.
B. Zainstalować nową baterię wkładając jedną jej stronę poniżej przegrody a następnie dopchnąć drugą stronę.



Otworzyć pokrywkę przedziału baterii od spodu wagi:
A. Nacisnąć delikatnie baterię a wysunie się ona automatycznie.
B. Zainstalować nową baterię wkładając jedną jej stronę najpierw elektrodą dodatnią a następnie dopchnąć drugą stronę. Proszę zachować właściwą polaryzację.

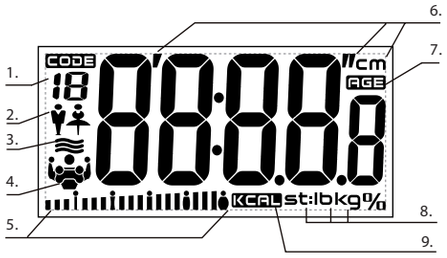


Otworzyć pokrywkę przedziału baterii od spodu wagi:
A. Wyjąć zużyte baterie, za pomocą ostrego przedmiotu, jeśli trzeba.
B. Zainstalować nowe baterie wkładając najpierw jedną ich stronę a następnie dopchnąć drugą stronę. (Proszę zachować właściwą polaryzację)

ILUSTRACJA GŁÓWNA

USTAWIENIE (WŁĄCZENIE/USTAWIENIE): Włączyć wagę i przejść do następnego parametru.
▲ : Zwiększać wartości kolejno naciskając. Ciągłe naciskanie przyśpiesza wzrost wartości
▼ : Zmniejszać wartości kolejno naciskając. Ciągłe naciskanie przyśpiesza zmniejszanie wartości.

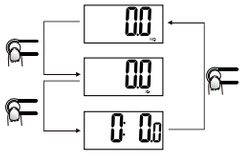
WYŚWIETLACZ LCD



1. Kod pamięci użytkownika
2. Płeć
3. Nawodnienie%
4. Tłuszcz%/Umięśnienie%/Kości%
5. Wskazanie stanu tłuszczu
6. Jednostka wzrostu
7. Wiek
8. Jednostka ciężaru
9. Jednostka kalorii

USTAWIANIE JEDNOSTEK CIĘŻARU

U dołu wagi znajduje się przycisk konwersji jednostek pokazany na obrazku. Jeśli posiadana waga ma (lub może mieć) ważenie wkg/lb/st (kg/funtach/kamieniach), to pożądaną jednostkę można wybrać naciskając przycisk konwersji. Naciśnięcie jednostki konwersji przy wyłączonym zasilaniu, pokaże na LCD aktualną jednostkę ważenia. Ponowne naciśnięcie przycisku spowoduje konwersję jednostki.



Po wybraniu preferowanej jednostki, waga wyłączy się automatycznie po 3 sekundach. Zapamiętane jednostki ważenia zostaną uruchomione po ponownym włączeniu wagi.

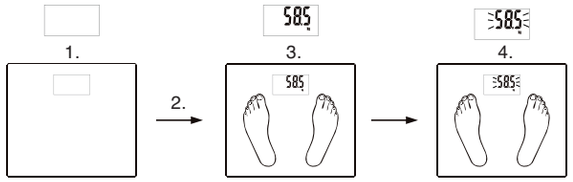
- Po ustawieniu lb/oz jako jednostki ciężaru, domyślną jednostką wysokości są feet/inch (stopy, cale).
- Po ustawieniukg jako jednostki ciężaru, domyślną jednostką wysokości jestcm.

Uwaga: System jednostek wagi zależny jest od terenu sprzedaży lub zamówienia dystrybutora.

OPCJONALNY TRYB WAŻENIA NORMALNEGO

(z ominięciem ustawiania parametrów)

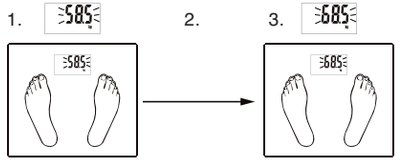
1. Automatyczne ważenie po wejściu



1. Zainstalować baterię i umieścić wagę na płaskiej podłodze
2. Platforma ważenia po wejściu
3. Wyświetlić swój ciężar
4. Cyfry migoczą, ustalają się i zatrzymują

2. Kolejne ważenia dodatkowe

Po ustaleniu się wskazań mogą być wprowadzone obciążenia dodatkowe. Każde dodatkowe obciążenie musi przewyższać 2kg, by być uwzględnione w nowym odczycie.
Przykład: Jeśli chce się otrzymać wagę dziecka, to należy zważyć się samemu, a następnie z dzieckiem, bez schodzenia z wagi. Otrzyma się odczyt ciężaru całkowitego. Odejmując od nowego odczytu poprzednio określony ciężar własny, otrzymuje się ciężar dziecka jako różnicę.



1. Cyfry migoczą, ustalają się i zatrzymują
2. Wziąć dziecko, bez schodzenia z wagi.
3. Wyświetla się ciężar całkowity.

WSKAZANIA OSTRZEGAWCZE

Wskaźnik rozładowania baterii
Bateria ma za niskie napięcie, proszę wymienić na nową.

Wskazanie przeciążenia
Przedmiot ważony przekracza zakres ważenia wagi. Proszę zejść, by uniknąć uszkodzenia.

Za niskie wskazanie zawartości tłuszczu
Zawartość tłuszczu jest za niska. Należy stosować bardziej odżywczą dietę i dbać o siebie.

Za wysokie wskazanie zawartości tłuszczu
Zawartość tłuszczu jest za wysoka. Proszę stosować się do swojej diety i zwiększyć ćwiczenia fizyczne.

Ważenie powtórne
Powstał błąd, proszę powtórzyć pomiar, by otrzymać właściwy wynik.

TRYB MIERZENIA TŁUSZCZU/NAWODNIENIA/MIĘŚNI/KOŚCI/KALORII

(1) Ustawianie parametrów osobistych

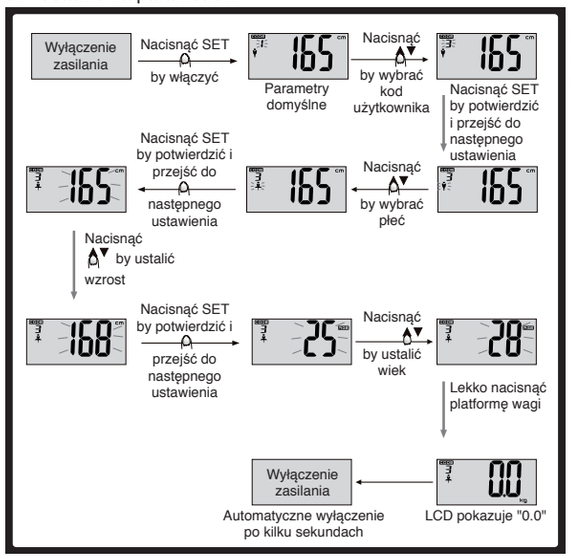
1. Po zainstalowaniu baterii i włączeniu, domyślne początkowe parametry domyślne są następujące:

Pamięć	Płeć	Wzrost	Wiek
1	męska	165cm/5'05.0"	25

2. Parametry mogą być ustawiane w następującym zakresie:

Pamięć	Płeć	Rost	Wiek
1~12	męska/żeńska	100~250cm 3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Ustawienia parametrów

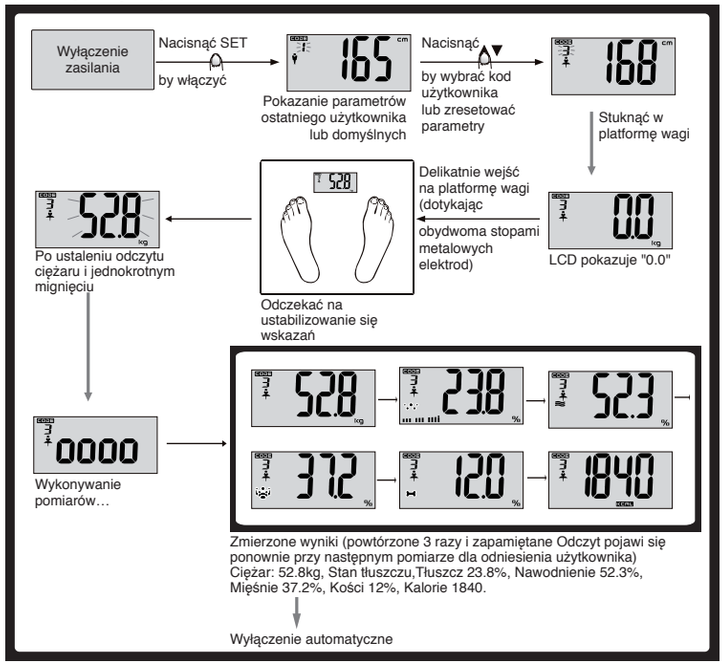

Wyłączenie zasilania
Nacisnąć SET by włączyć
Parametry domyślne
Nacisnąć by wybrać kod użytkownika
Nacisnąć SET by potwierdzić i przejść do następnego ustawienia
Nacisnąć by wybrać płeć
Nacisnąć SET by potwierdzić i przejść do następnego ustawienia
Nacisnąć by ustalić wzrost
Nacisnąć by ustalić wiek
Lekko nacisnąć platformę wagi
Wyłączenie zasilania
Automatyczne wyłączenie po kilku sekundach
LCD pokazuje "0.0"

Przykład: 3-ci użytkownik, kobieta, 168cm, 28 lat, może ustawić swoje parametry następująco:

UWAGA:

- W trakcie ustawiania parametrów, przy bezczynności przez 6 sekund, parametry już ustawione zostaną zapamiętane automatycznie i LCD pokazuje "0", co znaczy, że rozpocznie się pomiar zawartości tłuszczu.
- Jeśli LCD przechodzi do pokazywania "0" w trakcie ustawiania parametrów, to nacisnąć SET (ON/SET) przez 3 sekundy, by powrócić do trybu ustawiania, można następnie ustawić kod użytkownika, płeć, wzrost i wiek

(2) Rozpoczęcie pomiarów


Wyłączenie zasilania
Nacisnąć SET by włączyć
Pokazanie parametrów ostatniego użytkownika lub domyślnych
Nacisnąć by wybrać kod użytkownika lub zresetować parametry
Stuknąć w platformę wagi
Delikatnie wejść na platformę wagi (dotykając obydwoma stopami metalowych elektrod)
LCD pokazuje "0.0"
Po ustaleniu odczytu ciężaru i jednokrotnym mignięciu
Odczekać na ustabilizowanie się wskazań
Wykonywanie pomiarów…
Zmierzone wyniki (powtórzone 3 razy i zapamiętane Odczyt pojawi się ponownie przy następnym pomiarze dla odniesienia użytkownika)
Ciężar: 52.8kg, Stan tłuszczu,Tłuszcz 23.8%, Nawodnienie 52.3%, Mięśnie 37.2%, Kości 12%, Kalorie 1840.
Wyłączenie automatyczne

(upewnić się, że stopy stykają się z metalowymi elektrodami platformy wagi, w przeciwnym razie zawartość tłuszczu nie będzie zmierzona.)

Dla zapewnienia dokładności proszę zdjąć buty i skarpetki przed wejściem na wagę.
Przykład: 3-ci użytkownik, kobieta, 168cm, 28 lat, może ustawić swoje parametry następująco:

O TŁUSZCZU

1. O Fat% (procentowym wskazaniu zawartości tłuszczu)

- Fat% jest wskaźnikiem procentowym zawartości tłuszczu w ludzkim ciele.
- Zawartość tłuszczu w ludzkim ciele powinna mieć pewien poziom, nadmierny tłuszcz źle wpływa na metabolizm i dlatego może spowodować inwazję różnych chorób. Stare powiedzenie mówi, że otyłość jest kolebką chorób.

2. Zasada działania

Przy przepływie sygnału określonej częstotliwości przez ciało ludzkie, impedancja tłuszczu jest większa niż mięśni lub innych tkanek ludzkich. Do analizy rezystancji biologicznej urządzenie to podaje niskie napięcie bezpiecznej częstotliwości powodując przepływ prądu przez ludzkie ciało; parametr Fat% będzie odbiciem różnic rezystancji przy przepływie prądu przez ciało.

3. Tabela oceny sprawności w odniesieniu do zawartości tłuszczu/nawodnienia

Po zważeniu można posłużyć się następującą tabelą oceny sprawności:

Wiek	Tłuszcz% Kobieta	Woda% Kobieta	Tłuszcz% Mężczyzna	Woda% Mężczyzna	Status	Wskaźnik słupkowy
poniżej 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	niedowaga	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	niska waga	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normalna	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	wysoki	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	bardzo wysoki	
powyżej 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	niedowaga	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	niska waga	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normalna	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	wysoki	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	bardzo wysoki	

- Powyższa tabela jest orientacyjna.

O KALORIACH

1. Kalorie i zużycie energii

Kalorie: Jednostka energii
Odczyt danych pokazuje wymaganą energię dzienną potrzebną dla podtrzymania dziennego metabolizmu i przeciętną aktywność odpowiednią do wagi, wysokości, wieku i płci.

2. Kalorie i odchudzanie się

Kontrolowany pobór kalorii w połączeniu z właściwymi ćwiczeniami jest skutecznym sposobem odchudzania się. Jest to w teorii bardzo proste. Jeśli dzienny pobór energii nie zaspokoi zużycia energii w ludzkim ciele, to cukry i tłuszcz zmagazynowane w ciele rozłożą się, by zapewnić ciału energię. Prowadzi to do utraty wagi.

ZALECENIA UŻYTKOWANIA I OBSŁUGI

1. Zwilżona platforma będzie śliska. Dbać, by była sucha!
2. W trakcie ważenia proszę stać nieruchomo.
3. NIE UDERZAĆ, nie potrząsać ani nie upuścić wagi.
4. Traktować wagę ostrożnie jako przyrząd precyzyjny.
5. Czyścic wagę wilgotną ściereczką i unikać przedostania się wody do wnętrza. NIE UŻYWAĆ środków agresywnych chemicznie i ścierających.
6. Przechowywać wagę w miejscu chłodnym i suchym,
7. Wagę utrzymywać zawsze w pozycji poziomej.
8. Jeśli waga się nie włącza, sprawdzić obecność baterii i czy nie jest rozładowana. Włożyć lub wymienić baterię.
9. Jeśli wyświetlenie jest błędne, lub waga nie włącza się przez dłuższy czas, to proszę wyjąć baterie na ca 3 sekundy a następnie włożyć ponownie by usunąć błąd programu. Jeśli to nie pomoże, to proszę skonsultować się ze sprzedawcą.
10. Nie używać do celów handlowych.

VAGA ZA PRAĆENJE MASNOĆE/HIDRACIJE TELA
UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Dragi kupče,
Hvala što si kupio FIRST AUSTRIA vagu za praćenje masnoće/hidracije tela. Ovaj uređaj je posebno konstruisan da prati masnoću/hidraciju/mišiće/kosti tela i da omugući precizno dnevno kontrolisanje promena u masnoći, hidraciji, mišićima, kostima i težini tela, pružajući ti neophodne informacije. Na osnovu analize tvoje visine, težine i starosti, daje ti uputstva za unos dnevne količine enrgije i pomaže ti da kontrolišeš svoju težinu. Molimo da pažljivo pročitaš uputstvo pre upotrebe.

PRAKTIČNI SAVETI

1. Prilikom merenja

A. Uređaj je konstruisan tako da se automatski uključuje. Molimo da ignorišete prva očitavanja i počnete da beležite tek od drugog merenja.
B. Uvek skinite cipele i čarape i obrišite stopala pre korišćenja.
C. Polako stanite na mernu platformu.
D. Preporučuje se da se uvek merite u isto doba dana.
E. Dobijeni rezultati mogu biti varljivi nakon intenzivnog vežbanja, preterane dijete i u slučajevima ekstremne dehidracije.
F. Uvek se merite/koristite vagu na tvrdoj i ravnoj površini. Kada se merite, molimo da se ne pomerate.
G. Dobijeni rezultati mogu imati devijacije kod sledećih grupa ljudi:
   - Deca mlađa od 10 i odrasle osobe starije od 100 godina. (Oni mogu koristiti vagu samo za merenje težine.)
   - Odrasle osobe starije od 70 godina.
   - Bodi-bilder i drugi profesionalni sportisti.

H. Ljudi sa sledećim stanjima ne bi trebalo da koriste ovaj uređaj:
   - Trudnice
   - Osobe sa simptomima edema
   - Osobe na dijalizi
   - Osobe sa ugrađenim pejsmejkerom ili drugim ugrađenim medicinskim uređajem.

2. Bezbednosno upozorenje

A. Procentualni sadržaj masti i hidracije prikazan na monitoru vage isključivo služi kao referenca (nije za medicinsku namenu). Ako je vaš procentualni sadržaj masti i hidracije iznad ili ispod normalnog nivoa, molimo da konsultujete vašeg lekara za savet.
B. Prilikom korišćenja vage udaljite se od snažnih elektro-magnetnih polja.
C. Ako se merite na vlažnoj površini, postoji mogućnost klizanja. Štaviše, budući da je površina platforme za merenje uglačana, nikada nemojte stajati na njenoj samoj ivici i održavajte ravnotežu prilikom merenja.

KARAKTERISTIKE/SPECIFIKACIJE

1. Upotreba senzorskog merača visoke preciznosti
2. Multifunkcionalnost: testira procenat telesne masti, hidracije, mišićne mase i kostiju i predlaže potreban unos kalorija.
3. Ugrađena memorija za 12 različitih korisnika.
4. Opcioni uobičajeni režim merenja težine (premošćavanje parametarskih podešavanja): Automatsko uključivanje merenja težine i dodatnih merenja.
5. Indikacije zamene baterije i preopterećenja

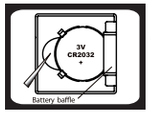
INDEKS PERFORMANSI

Stavka / Indeks	Kapacitet merenja	Procenat masti	Procenat hidracije	Procenat mišića	Procenat kostiju	Kalorija
Raspon		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Veličina podeoka	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCAL

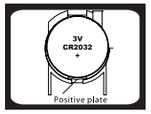
INSTALACIJA ILI ZAMENA BATERIJA

Tip baterije koji koristi vaga zavisi od samog proizvoda. Pronađite odgovarajuću bateriju za vagu u skladu sa sledećim slikama, a zatim instalirajte ili zamenite bateriju kako je opisano.
1. 1x3V litijumske baterije CR2032 (nalaze se u pakovanju). Sklonite izolacionu foliju pre upotrebe.
2. 2x1,5V (AA/AAA) baterije (ne nalaze se u pakovanju). Uklonite pakovanje sa baterije pre upotrebe.

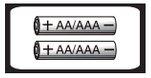
Sl. 1: Battery baffle = Pregrada baterije
Sl. 2: Positive plate = Pozitivna strana



Skinite poklopac kućišta za baterije na donjem delu vage:
A. Izvucite potrošenu bateriju pomoću oštrog predmeta, kako je prikazano na slici.
B. Instalirajte novu bateriju tako što ćete staviti jednu stranu bateriju ispod pregrade baterije, a zatim pritisnuti drugu stranu na dole.



Skinite poklopac kućišta za baterije na donjem delu vage:
A. Blago pritisnite bateriu i baterija će automatski iskočiti.
B. Postavite novu bateriju tako što ćete staviti jednu stranu baterije ispod kontakta, a zatim pritisnuti drugu stranu na dole. Molimo vas da vodite računa o polaritetu.

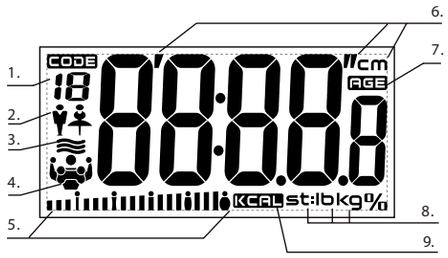


Skinite poklopac kućišta za baterije na donjem delu vage:
A. Izvucite potrošene baterije, pomoću oštrog predmeta ako je to potrebno.
B. Instalirajte nove baterije tako što ćete prvo staviti jednu stranu baterije, a zatim pritisnuti drugu stranu na dole. (Molimo vas da vodite računa o polaritetu).

KLJUČNE ILUSTRACIJE

PODEŠAVANJE (UKLJUČENO/PODEŠAVANJE): Uključite vagu i pređite na sledeći parametar.
▲ : Svakim pritiskom povećava vrednost za jednu jedinicu. Neprekidno držanje tastera pod pritiskom će ubrzati povećavanje vrednosti.
▼ : Svakim pritiskom umanjuje vrednost za jednu jedinicu. Neprekidno držanje tastera pod pritiskom će ubrzati smanjivanje vrednosti.

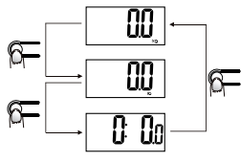
LCD EKRAN



1. Šifra za memoriju korisnika
2. Pol
3. Procenat hidracije
4. Procenat masti/mišića/kostiju
5. Prikaz statusa masti
6. Jedinica visine
7. Godine
8. Jedinica težine
9. Jedinica kalorija

PODEŠAVANJE JEDINICE TEŽINE

Na dnu vage možete naći taster za konverziju, kako je to prikazano na slici. Ako vaša vaga ima opciju prikazivanja jedinica mere ukg/lb/st, možete je podesiti na željenu jedinicu mere pritiskom na taster za promenu jedinice mere. Pritisnite taster za promenu jedinice mere dok je vaga isključena. Na LCD ekranu će se pojaviti trenutna jedinica mere. Ponovo pritisnite taster da promenite jedinicu mere.



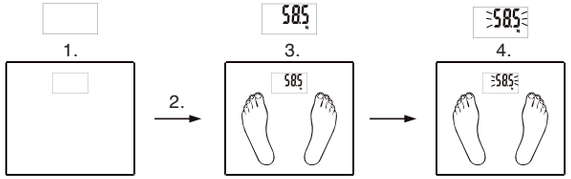
Nakon odabira željene jedinice mere, vaga će se automatski isključiti posle 3 sekunde. Odabrana jedinica mere će se aktivirati kada vaga sledeći put bude uključena.
- Ako odaberete lb/st kao osnovnu jedinicu mere težine, osnovna jedinica mere visine će biti stopa/inč.

• Kada je osnovna jedinica težinekg, onda je osnovna jedinica visinecm.
Napomena: Merni sistem vage zavisi od zemlje prodaje ili zahteva distributera.

OPCIONI REŽIM NORMALNOG MERENJA TEŽINE

(premošćavanje podešavanja parametara)

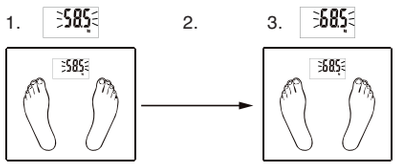
1. Automatsko merenje po stupanju na vagu



1. Instalirajte baterije i stavite vagu na ravan pod.
2. Stanite na platformu za merenje
3. Prikaz vaše težine
4. Cifre će zatreperiti, stabilizovati se i fiksirati.

2. Konsekutivno merenje dodavanjem

Pošto se cifre stabilizuju, možete dodati teret. Vodite računa da svaki teret koji se dodaje mora da bude veći od 2kg da biste obezbedili novo očitavanje težine.
Primer: Ako želite da dobijete težinu vaše bebe, možete prvo da se vi izmerite, a zatim da uzmete bebu bez silaska s vage. Tako ćete dobiti ukupnu težinu. Oduzimanjem prethodnog očitavanja od novog očitavanja dobićete razliku u težini, koja predstavlja težinu vaše bebe.



1. Cifre će zatreperiti, stabilizovati se i fiksirati.
2. Pridržite bebu u rukama bez silaska sa vage
3. Vaga prikazuje ukupnu težinu

UPOZORENJA

Indikacija slabe baterije
Baterija ostaje bez snage, molimo zamenite je novom baterijom.

Indikacija preopterećenja
Težina osobe na platformi prelazi maksimalni kapacitet vage. Molimo vas da siđete sa vage da biste izbegli oštećenje vage.

Indikacija niskog procenta masti
Procenat masti je previše nizak. Molimo da jedete hranu sa više hranljivih sastojaka i da dobro povedete računa o sebi.

Indikacija visokog procenta masti
Procenat masti je previše visok. Molimo da budete na dijeti i više vežbate.

Ponovno testiranje
Greška postoji, molimo ponovite test da dobijete ispravne rezultate.

REŽIM MERENJA MASNOĆE/HIDRACIJE/MIŠIĆA/KOSTIJU/KALORIJA

(1) Podešavanje ličnih parametara

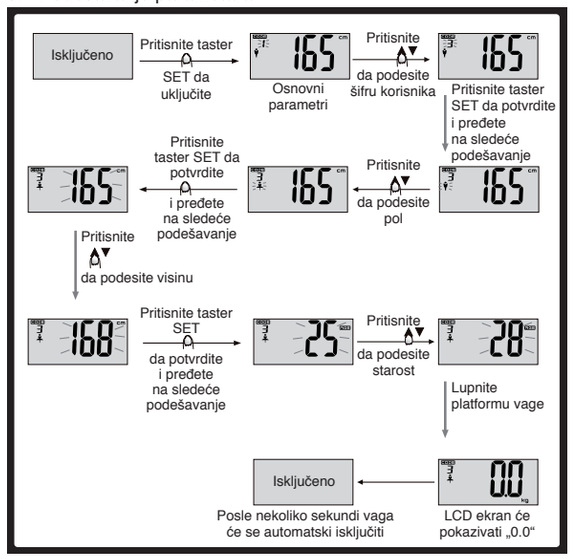
1. Pošto prvi put instalirate bateriju i uključite vagu, pojaviće se sledeći osnovni parametri:

Memorija	Pol	Visina	Godine
1	Muškarac	165cm/5'05.0“	25

2. Parametri se mogu podesiti na sledeći način:

Memorija	Pol	Visina	Godine
1~12	muški/ženski	100~250cm 3'03.5"~8'02.5"	10~100

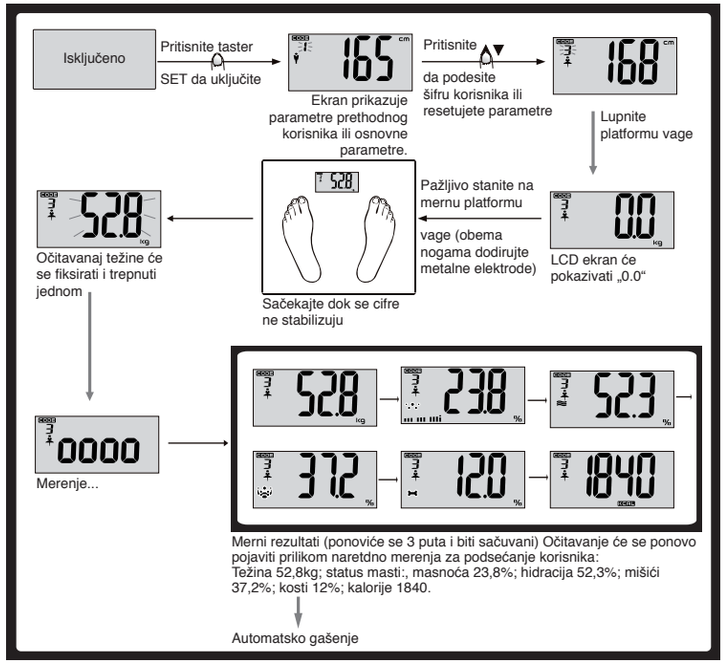
3. Podešavanje parametara



Primer: treći korisnik, žensko, 168cm, 28 godina – može svoje parametre podesiti na sledeći način:

- Tokom podešavanja parametara, ako je vaga neaktivna 6 sekundi, već postavljeni parametri će automatski biti upamćeni, a LCD ekran vage će pokazivati „0“, što znači da će otpočeti merenje telesne masti.
- Ako se na LCD ekranu pojavi „0“ tokom podešavanja parametara, pritisnite taster SET (ON/SET) i zadržite na 3 sekunde da biste se vratili na režim podešavanja. Zatim ponovo započnite podešavanje šifre korisnika, pola, visine i težine.

(2) Početak merenja


Isključeno
Pritisnite taster
SET da uključite
Ekran prikazuje parametre prethodnog korisnika ili osnovne parametre.
Pritisnite
da podesite šifru korisnika ili resetujete parametre
Lupnite platformu vage
Pažljivo stanite na mernu platformu
vage (obema nogama dodirujte metalne elektrode)
LCD ekran će pokazivati „0.0“
Sačekajte dok se cifre ne stabilizuju
Očitavanaj težine će se fiksirati i trepnuti jednom
Merenje...
Merni rezultati (ponoviće se 3 puta i biti sačuvani) Očitavanje će se ponovo pojaviti prilikom naretdno merenja za podsećanje korisnika:
Težina 52,8kg; status masti:, masnoća 23,8%; hidracija 52,3%; mišići 37,2%; kosti 12%; kalorije 1840.
Automatsko gašenje

(vodite računa da vam stopala dodiruju metalne elektrode na platformi vage. U suprotnom neće biti izmerena telesna mast.)

Da biste osigurali preciznost vage, molimo vas da izujete cipele i čarape pre nego što stupite na vagu. Primer: treći korisnik, ženski, 168cm, 28 godina, može se meriti na sledeći način:

O PROCENTU MASNOĆE

1. O procentu masnoće

- Procenat masnoće je indeks procenta sadržaja masti u ljudskom telu.
- Sadržaj masti u ljudskom telu mora biti na određenom nivou. Prevelika količina masti ima loše posledice po metabolizam, što može dovesti do pojave brojnih oboljenja. Kako kaže stara kineska izreka: „Gojaznost je leglo bolesti“.

2. Princip rada

Električni signal određene frekvencije šalje se kroz ljudsko telo. Impedanca masti je veća od impedance mišića i drugih tkiva. Pomoću analize biološkog otpora, ovaj proizvod šalje bezbednu frekvencuju električne struje niskog napona kroz ljudsko telo, te se, tako, procenat masti može očitati u skladu sa razlikama u otporu prilikom prolaska električnog signala kroz ljudsko telo.

3. Tabela procene odgovarajućeg sadržaja masti/hidracije

Nakon merenja, možete za referncu uzeti sledeću tabelu procene:

Starost	Masti% Ženski	Sadržaj vode% Ženski	Masti% Muški	Sadržaj vode% Muški	Status	Prikaz sa crticama
ispod 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	suviše mršavo	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	mršavo	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normalno	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	visoko	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	veoma visoko	
iznad 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	suviše mršavo	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	mršavo	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normalno	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	visoko	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	veoma visoko	

- Gore prikazane informacije su samo kao vaša referenca

O KALORIJAMA

1. Kalorije i potrošnja energije

Kalorija: jedinica energije

Očitavanje ovih podataka ukazuje na količinu energije koja vam je potrebna da održite vaš dnevni metabolizam i uobičajene aktivnosti u skladu sa vašom težinom, visinom, godinama i polom.

2. Kalorije i gubljenje težine

Kontrola unosa kalorija, kombinovana sa odgovarajućim vežbama je efikasan način gubljenja težine. Teorija je veoma jednostavna. Kada dnevni unos energije nije dovoljan za potrošnju energija ljudskog tela, onda dolazi do razgradnje saharina i masti koji su uskladišteni u našem organizmu i tako se obezbeđuje dodatna energija za ljudsko telo. To dovodi do smanjenja telesne težine.

SAVETI ZA UPOTREBU I ODRŽAVANJE

1. Platforma može postati klizava kada je vlažna. Održavajte je suvom!
2. Nemojte se pomerati tokom merenja.
3. NEMOJTE udarati, tresti ili ispustiti vagu.
4. Čuvajte vagu s mnogo pažnje, jer je ona precizan instrument.
5. Čistite vagu vlažnom krpom i vodite računa da voda ne prodre unutar vage. NEMOJTE koristiti hemijska i abrazivna sredstva za ćišćenje.
6. Čuvajte vagu na svežem i suvom mestu.
7. Uvek držite vagu u vodoravnom položaju.
8. Ako se vaga ne uključi, proverite da li ima baterije i, ako je ima, da li su možda istrošene. Stavite novu bateriju.
9. Ako se na ekranu pojavljuje greška ili se vaga ne isključuje duži vremenski period, molimo izvucite bateriju na 3 sekunde, a zatim je ponovo stavite na mesto, da uklonite ovu grešku. Ako to nije rešilo problem, molimo da kontaktirate prodavca.
10. Ne koristiti za komercijalnu upotrebu.

ĶERMEŅA TAUKU/ŪDENS DAUDZUMA KONTROLĒŠANAS SVARI LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

God., klient!

Apsveicam, ka izvēlējāties izmantot FIRST AUSTRIA ķermeņa tauku/ūdens daudzuma kontrolēšanas svarus. Šis izstrādājums ir īpaši izstrādāts, lai pārbaudītu ķermeņa tauku/ūdens/muskuļu/kaulu masu, precīzi katru dienu kontrolētu ķermeņa tauku, ūdens, muskuļu, kaulu masas un kopējā svara izmaiņas, šādi nodrošinot jums informāciju uzskatei. Pamatojoties uz auguma, masas, vecuma u.c. datu analīzi, šī ierīce ļauj jums noteikt dienā nepieciešamo enerģijas daudzumu un palīdz jums kontrolēt savu svaru. Pirms ierīces izmantošanas, lūdzu, rūpīgi izlasiet šo instrukciju.

LIETOTĀJAM NODERĪGI PADOMI

1. Mērījumu laikā

A. Ierīce ir izstrādāta tā, lai varētu veikt mērījumus automātiski, uz tiem uzkāpjot. Lūdzu, vienmēr ignorējiet pirmos nolasījumus un sāciet nolasījumus no otrās svēršanās reizes.
B. Vienmēr noģērbiet kurpes un zeķes, vienmēr kāpiet uz svariem ar tīrām kājām.
C. Kāpiet uz svaru virsmas uzmanīgi.
D. Ieteicams veikt mērījumus katru dienu vienā laikā.
E. Mērījumu rezultāti var būt maldinoši, ja svērsieties pēc intensīvas slodzes, pārmērīgas diētas vai pēc pārmērīgas organisma dehidratācijas.
F. Vienmēr sverieties/izmantojiet svarus uz stabilas un līdzenas virsmas. Veicot mērījumu, stāviet nekustīgi.
G. Mērījumu rezultāti cilvēkiem tālāk minētajās vecuma grupās var būt novirzes.
   - Bērniem, kuru svars mazāks par 10kg, vai pieaugušiem cilvēkiem, kuru svars pārsniedz 100kg (ierīci var izmantot tikai standarta svēršanās režīmā).
   - Pieaugušajiem, kuru svars pārsniedz 70kg.
   - Kultūristiem vai citiem profesionāliem sportistiem.
H. Ierīci nav vēlams izmantot cilvēkiem šādos apstākļos.
   - Sievietēm grūtniecēm.
   - Cilvēkiem ar tūskas simptomu.
   - Cilvēkiem, kam veikta dialīzes procedūra.
   - Cilvēkiem ar sirdsdarbības stimulatoru vai citām implantētām medicīnas ierīcēm.

2. Drošības norādes

A. Tauku%, hidratācijas% noteiktā vērtības tauku mērīšanas skalā ir paredzētas tikai uzziņai (nav paredzētas medicīniskiem nolūkiem). Ja jūsu tauku%, hidratācijas0/) līmenis ir pārāk augsts/ pārāk zems, lūdzu, konsultējieties pie sava ģimenes ārsta.
B. Izmantojot svarus, nenovietojiet tos spēcīga elektromagnētiskā lauka tuvumā.
C. Sveroties uz mitriem svariem, tie var būt slideni. Turklāt, ja svēršanas virsma ir no stikla, nekādā gadījumā nekāpiet uz svaru malām un svēršanās laikā saglabājiet līdzsvaru.

FUNKCIJAS/SPECIFIKĀCIJAS

1. Ierīcei izmantots augstas precizitātes spriedzes mērīšanas sensors.
2. Vairākas funkcijas: ķermeņa tauku masas%, ķermeņa ūdens daudzuma%, ķermeņa muskuļu masas%, ķermeņa kaulu masas% un ieteicamā uzņemamo kaloriju daudzuma pārbaude.
3. Iebūvētā atmiņa 12 atsevišķu lietotāju datu saglabāšanai
4. Papildu standarta svēršanās režīms (apejot parametru iestatīšanu): Automātiska svara noteikšana, uzkāpjot uz svariem, un secīga nākamo nolasījumu noteikšana.
5. Zema baterijas enerģijas līmeņa un pārslodzes indikators.

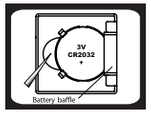
DARBĪBAS RĀDĪTĀJI

Vienība / Indekss	Ķermeņa svars	Tauki%	Ūdens daudzums%	Muskuļu masa%	Kaulu masa%	Kalorijas
Index Range		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Division	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCAL

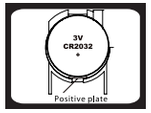
BATERIJAS IEVIETOŠANA VAI NOMAINĪŠANA

Bateriju tips ir atkarīgs no ierīces uzbūves Atrodiet jūsu svariem atbilstošu baterijas tipu tālāk redzamajos attēlos, pēc tam atbilstoši norādēm ievietojiet vai nomainiet bateriju.

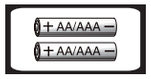
1. 1x3V CR2032 litija baterijas (iekļautas komplektācijā). Pirms svaru izmantošanas izņemiet izņemiet izolācijas sloksnīti.
2. 2x1,5V (AA/AAA) baterijas (komplektācijā nav iekļautas). Pirms svaru izmantošanas noņemiet izolāciju.
   1. ATT.: Battery baffle = Baterijas plāksnīte
   2. ATT.: Positive plate = Pozitīvā kontakta plāksne



Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu svaru apakšpusē.
A. Izņemiet izlietoto bateriju, izmantojot asu priekšmetu, kā parādīts attēlā.
B. Ievietojiet jaunu bateriju, vienu tās daļu, liekot zem baterijas plāksnītes un piespiežot uz otras puses.



Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu svaru apakšpusē.
A. Uzmanīgi piespiediet uz baterijas un tā automātiski izbīdīsies uz āru.
B. Ievietojiet jaunu bateriju, vienu tās daļu, pievienojot vispirms pozitīvā kontakta plāksnei un pēc tam piespiežot uz otras puses. Lūdzu, ievērot pareizu polaritāti.



Atveriet bateriju nodalījuma vāciņu svaru apakšpusē.
A. Izņemiet izlietotās baterijas, ja nepieciešams, izmantojot asu priekšmetu.
B. Ievietojiet jaunas baterijas, vienu to daļu, liekot uz leju un pēc tam piespiežot uz otras puses. (Lūdzu, ievērot pareizu polaritāti.)

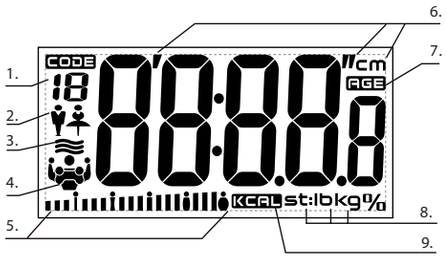
RĀDĪJUMU ATTĒLI

IERĪCES (IESLĒGŠANA/IESTATĪŠANA): Ieslēdziet svarus un sagaidiet nākamā parametra uzvedni.

▲ : Pārslēdziet nākamo vērtību, nospiežot vienu reizi pogu. Ja turēsiet pogu nospiestu, vērtības pārslēgsies ātrāk.

▼ : Samaziniet vērtību par vienu vienību, nospiežot vienu reizi pogu. Ja turēsiet pogu nospiestu, vērtības samazināsies ātrāk.

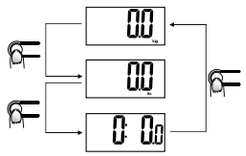
LCD DISPLEJS



1. Lietotāja kods atmiņā
2. Dzimums
3. Hidratācija%
4. Tauku masa%Muskuļu masa%/Kaulu masa%
5. Tauku stāvokļa indikators
6. Auguma mērvienība
7. Vecums
8. Svara mērvienība
9. Enerģētiskās vērtības mērvienība

SVARA MĒRVIENĪBU IESTATĪŠANA

Kā norādīts attēlā, svaru apakšpusē atrodama mērvienību konvertēšanas poga. Ja jūsu svariem pieejamas (vai pārslēdzamas) mērvienībaskg/lb/st, tās varat iestatīt, nospiežot mērvienību konvertēšanas pogu. Nospiediet mērvienību konvertēšanas pogu, kad ierīce ir izslēgta, pēc tam uz LCD displeja tiek parādīta pašreiz izmantotā mērvienība. Nospiediet pogu vēlreiz, lai konvertētu mērvienības.



Pēc vēlamās mērvienības izvēlēšanās, svari pēc 3 sekundēm automātiski izslēgsies. Izvēlētā svara mērvienība tiks aktivizēta tiklīdz nākamajā reizē ieslēgsiet svarus.

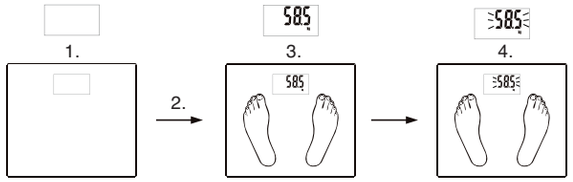
- Ja iestatīsiet svara mērvienību lb/st (mārciņas/stouni), auguma noklusējuma mērvienība būs feet/inch (pēdas/collas).
- Ja iestatīsiet svara mērvienībukg, auguma noklusējuma mērvienība būscm.

Piezīme. Svaru mērvienību sistēma ir atkarīga no tirdzniecības vietas vai izplatītāja noteiktajām prasībām.

PAPILDU STANDARTA SVĒRŠANĀS REŽĪMS

(parametru iestatīšanas apiešana)

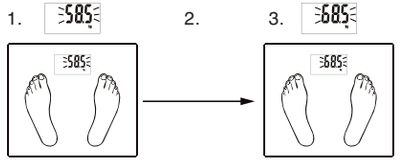
1. Automātiska svēršana



1. Ievietojiet bateriju un novietojiet svarus uz līdzenas virsmas.
2. Uzkāpiet uz svaru virsmas
3. Sava svara noteikšana.
4. Cipari mirgo, pakāpeniski pārstāj mirgot un tiek nofiksēti.

2. Secīga nākamo nolasījumu noteikšana

Pēc tam, kad cipari pārstāj mirgot, var veikt nākamos nolasījumus. Atcerieties to, ka jauna nolasījuma veikšanai, svaram jāatšķiras vairāk par 2kg.
Piemērs. Ja vēlaties nosvērt savu mazuli, vispirms nosveriet sevi un pēc tam nosverieties, nenokāpjot no svariem, turot mazuli uz rokās. Šādi iegūsiet kopējo svara nolasījumu. Atņemot iepriekšējā nolasījuma vērtību no nākamās iegūtās vērtības, starpība būs jūsu mazuļa svars.



1. Cipari mirgo, pakāpeniski pārstāj mirgot un tiek fiksēti.
2. Paņemiet savu mazuli, nenokāpjot no svariem.
3. Parāda kopējo svaru.

TAUKU MASAS/HIDRATĀCIJAS/MUSKUĻU MASAS/KAULU MASAS/ ENERĢĒTISKĀS VĒRTĪBAS MĒRĪŠANAS REŽĪMS

(1) Individuālo parametru iestatīšana

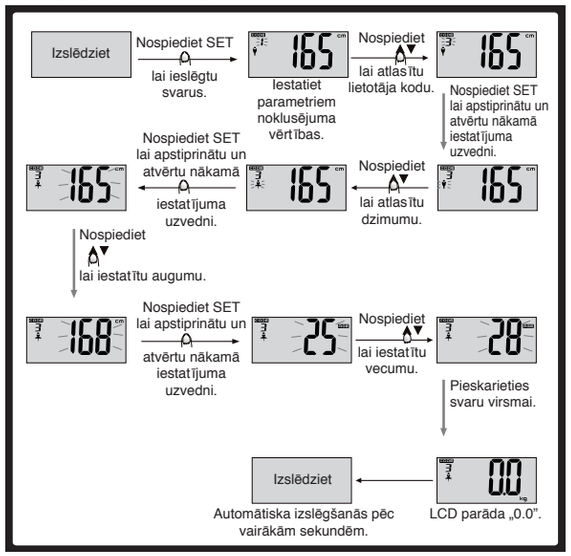
1. Pirmajā reizē, kad ievietojat bateriju un ieslēdzat svarus, tiek iestatīti visi tālāk minētie noklusējuma parametri.

Atmiņa	Dzimums	Augums	Vecums
1	Vīrietis	165cm/5'05.0"	25

2. Parametrus iespējams iestatīt šādā secībā.

Atmiņa	Dzimums	Augums	Vecums
1~12	vīrietis/sieviete	100~250cm, 3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Parametra iestatīšana

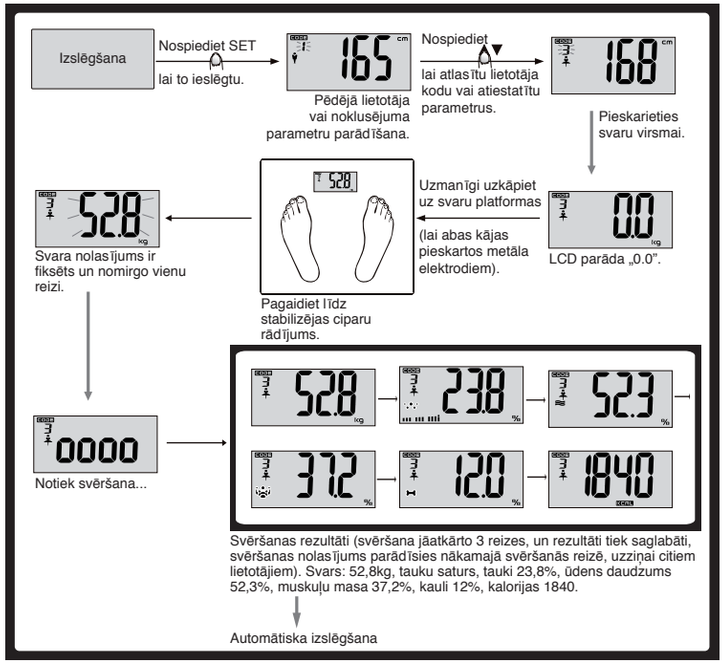


Piemērs. Trešais lietotājs, sieviete, 168cm, 28 gadi, var iestatīt parametrus šādi.

PIEZĪME.

- Parametru iestatīšanas laikā, ja ar ierīci netiek veiktas nekādas darbības ilgāk par 6 sekundēm, jau iestatītie parametri automātiski tiks saglabāti un LCD displejā parādīts „0", tas nozīmē, ka ierīce sāks mērīt ķermeņa tauku daudzumu.
- Ja LCD displeja uzvedne parametru iestatīšanas laikā rāda „0", 3 sekundes turiet nospiestu SET (ON/SET) (IERĪCES IESLĒGŠANA/ IESTATĪŠANA), lai atgrieztu ierīci iestatīšanas režīmā, pēc tam varat iestatīt lietotāja kodu, dzimumu, augumu un vecumu.

(2) Svēršanas sākšana


Izslēgšana
Nospiediet SET
lai to ieslēgtu.
Pēdējā lietotāja vai noklusējuma parametru parādīšana.
Nospiediet
lai atlasītu lietotāja kodu vai atiestatītu parametrus.
Pieskarieties svaru virsmai.
Uzmanīgi uzkāpiet uz svaru platformas
(lai abas kājas pieskartos metāla elektrodiem).
LCD parāda „0.0".
Svara nolasījums ir fiksēts un nomirgo vienu reizi.
Pagaidiet līdz stabilizējas ciparu rādījums.
Notiek svēršana...
Svēršanas rezultāti (svēršana jāatkārto 3 reizes, un rezultāti tiek saglabāti, svēršanas nolasījums parādīsies nākamajā svēršanās reizē, uzziņai citiem lietotājiem). Svars: 52,8kg, tauku saturs, tauki 23,8%, ūdens daudzums 52,3%, muskuļu masa 37,2%, kauli 12%, kalorijas 1840.
Automātiska izslēgšana

(Pārliecinieties, vai jūsu kājas pieskaras metāla elektrodiem uz svaru virsmas, pretējā gadījumā ķermeņa tauku daudzumu nevarēs izmērīt.)

Lai nodrošinātu precizitāti, lūdzu, pirms kāpiet uz svariem novelciet kurpes un zeķes. Piemērs. Trešais lietotājs, sieviete, 168cm, 28 gadi, var veikt svēršanos šādi.

BRĪDINĀJUMA NORĀDES

Zema baterijas enerģijas līmeņa indikators
Baterijas enerģijas līmenis kļūst zems, lūdzu, nomainiet to ar jaunu.

Pārslodzes indikators
Sveramās masa vērtība pārsniedz svaru maksimālo pieļaujamo svēršanas vērtību. Lai izvairītos no bojājumiem, lūdzu, nokāpiet no svariem.

Maza tauku% daudzuma indikators
Tauku% daudzums ir pārāk mazs. Lūdzu, lietojiet daudz uzturvērtības ziņā bagātīgāku ēdienu un parūpējieties par sevi.

Liela tauku% daudzuma indikators
Tauku% daudzums ir pārāk liels. Lūdzu, ievērojiet savu diētu un veiciet vairāk vingrinājumu.

Atkārtota pārbaude
Ja konstatēta kļūda, lūdzu, veiciet atkārtotu pārbaudi, lai iegūtu pareizu rezultātu.

Par taukiem

1. **Par tauku% daudzumu**
   - Tauku% daudzums ir% rādītājs tauku saturam cilvēka ķermenī.
   - Tauku saturam cilvēka ķermenī ir zināms pieļaujamais daudzums, šī daudzuma pārsniegšana izraisīs nelabvēlīgu ietekmi uz vielmaiņu, līdz ar to, šādi var parādīties dažādas slimības. Šeit vietā ir vecs sakāmvārds "Resnums ir slimību perēklis".
2. **Darbības princips**
   Pa cilvēka ķermeni tiek vadīts mazs elektriskais signāls, tauku pretestība ir lielāka, kā muskuļiem vai citiem cilvēka audiem. Izmantojot bioloģiskās pretestības analīzi, noteikts, ka šī ierīce atbilst cilvēka ķermenim drošai frekvences zemsprieguma elektriskās strāvas plūsmai, līdz ar to, tauku% daudzums tiek noteikts pēc pretestības atšķirībām, elektriskajai strāvai, plūstot caur cilvēka ķermeni.
3. **Tauku/ūdens pieļaujamā daudzuma novērtēšanas tabula**
   Pēc svēršanās jūs varat izmantot uzziņai šo novērtēšanas tabulu:

vecums	tauku% sieviete	ūdens% sieviete	tauku% vīrietis	ūdens% vīrietis	stāvoklis	diagramma
≤ 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	pārāk kalsns	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	kalsns	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normāls	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	augsts	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	ļoti augsts	
≥ 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	pārāk kalsns	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	kalsns	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normāls	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	augsts	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	ļoti augsts	

- Iepriekš minētā informācija paredzēta tikai uzziņai

INFORMĀCIJA PAR KALORIJĀM

1. Kalorijas un enerģijas patēriņš

Kalorijas: Enerģijas mērvienība

Datu nolasījums norāda dienā nepieciešamo enerģijas daudzumu, lai uzturētu organisma dienas vielmaiņu un enerģijas daudzumu ierastajām ikdienas aktivitātēm, atbilstoši svaram, augumam, vecumam un dzimumam.

2. Kalorijas un svara zaudēšana

Kontrolējot uztura kaloriju daudzumu, kā arī, veicot atbilstošas aktivitātes, ir veids kā var zaudēt lieko svaru. Tas ir ļoti vienkāršs paņēmiens. Ja ar dienas uztura devu uzņemtais enerģijas daudzums nav pietiekams cilvēka organisma patērētās enerģijas nodrošināšanai, organisms enerģijas nodrošināšanai pārstrādās organismā uzkrāto cukuru un taukus. Šādi iespējams samazināt lieko svaru.

IETEIKUMI PAR LIETOŠANU UN KOPŠANU

1. Mitra svaru virsma ir slidena. Nodrošiniet, lai tā būtu sausa!
2. Svēršanās laikā saglabājiet līdzsvaru.
3. NEPAKĻAUJIET svarus sitienu, triecienu iedarbībai vai izvairieties no to nokrišanas.
4. Rīkojieties ar svariem uzmanīgi, jo šī ir precīza ierīce.
5. Notīriet svarus ar mitru drānu un izvairieties no ūdens iekļūšanas svaros. NELIETOJIET ķīmiskos/abrazīvos tīrīšanas līdzekļus.
6. Glabājiet svarus vēsā un sausā vietā.
7. Vienmēr novietojiet svarus horizontālā stāvoklī.
8. Ja svarus neizdodas ieslēgt, pārbaudiet, vai ir ievietota baterija un vai tās enerģijas līmenis nav pārāk zems. Ievietojiet vai nomainiet bateriju.
9. Ja displejā redzams kļūdas paziņojums vai ja svarus ilgstoši nevar izslēgt, lūdzu, izņemiet bateriju uz apmēram 3 sekundēm, pēc tam atkal to ievietojiet, lai atiestatītu parametru kļūmi. Ja problēmu neizdodas novērst, lūdzu, konsultējieties pie vietējā izplatītāja.
10. Neizmantojiet ierīci komerciāliem nolūkiem.

KŪNO RIEBALŲ/HIDRACIJOS STEBĖJIMO SVARSTYKLĖS NAUDOJIMOSI INSTRUKCIJA

Gerbiamas pirkėjau,

Dėkojame, kad įsigijote „FIRST AUSTRIA“ kūno riebalų/hidracijos stebėjimo svarstykles. Šis prietaisas skirtas nustatyti kūno riebalų/hidracijos/raumenų/kaulų svorio santykį tiems, kas ketina kasdien atidžiai stebėti kūno riebalų, hidracijos, raumenų ir kaulų svorį ir turėti patikimą informacijos priemonę. Remiantis jūsų ūgio, svorio, amžiaus analize ir kitais duomenimis, prietaisas padės nustatyti kasdienį energijos poreikį, padės kontroliuoti svorį. Atidžiai perskaitykite instrukcijas prieš pradėdami naudotis šiuo prietaisu.

PATARIMAI NAUDOTOJUI

1. Matavimo metu

A. Prietaisas skirtas automatiniam matavimui užlipus. Visada ignoruokite pirmuosius rodmenis ir užsirašinėkite tik tuos duomenis, kurie rodomo po antrojo svėrimo.
B. Visada nusiaukite batus, nusimaukite kojines, švariai nusivalykite pėdas prieš sverdamiesi.
C. Ant svėrimo platformos lipkite atsargiai.
D. Svertis rekomenduojame tuo pačiu dienos metu kiekvieną kartą.
E. Rezultatai gali būti netikslūs jei sversitės po intensyvių pratimų, intensyvios dietos arba jei būsite praradę itin daug skysčių.
F. Visada sverkitės/naudokite svarstykles ant kieto plokščio pagrindo. Svėrimosi metu stenkitės nejudėti.
G. Šių žmonių grupių duomenys gali ne visada būti tikslūs:
   - vaikams iki 10 metų arba suaugusiems virš 100 metų (galima prietaisą naudoti nebent įprastam svėrimui),
   - suaugusiems virš 70 metų;
   - sportininkams kultūristams ir kitiems profesionaliems sportininkams.
H. Šioms žmonių kategorijoms draudžiama naudotis prietaisu:
   - nėščioms moterims,
   - žmonėms su edemos simptomais,
   - žmonėms, kuriems skirta dializė,
   - žmonėms su širdies stimuliatoriumi arba kiti implantuotu medicinos prietaisu.

2. Saugos įspėjimas

A. Riebalų% Hidracijos% turinys vertinamas pagal riebalų stebėjimo skalę ir šie duomenys yra tik orientaciniai (ne medicinos tikslais). Jei jūsų Riebalų% Hidracijos0/) turinys yra mažiau/žemiau įprasto lygmens, susisiekite su gydytoju dėl išsamesnės informacijos.
B. Svarstyklėmis naudokitės toliau nuo stiprių elektromagnetinių laukų.
C. Sverdamiesi ant šlapio paviršiaus galite paslysti. Be to, jei svėrimo platformos paviršius glazūruotas, niekada nelipkite ant svarstyklių krašto, nes taip svarstykles išbalansuosite.

FUNKCIJOS/SPECIFIKACIJOS

1. Naudojamas didelės precizijos įtempimo sensorius
2. Įvairios funkcijos: kūno riebalų kiekio tikrinimas%, kūno hidracija%, kūno raumenys%, kūno kaulai% ir siūlomas kalorijų poreikis.
3. Integruota atmintis 12 skirtingų naudotojų
4. Pasirenkamas įprastas svėrimo režimas (praleidžiami parametrų nustatymai): Automatinis užlipimas svėrimo metu ir papildomi pridedami svoriai
5. Baterijos iškrovimo ir perkrovos indikacija

VEIKIMO INDEKSAS

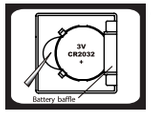
Punktas / Indeksas	Svėrimo geba	Riebalai%	Hidracija%	Raumenys %	Kaulai%	Kalorijos
Indekso diapazonas		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Suskirstymas	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCAL

BATERIJOS ĮDĖJIMAS IR KEITIMAS

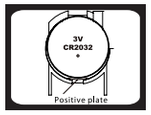
Baterijos tipas priklauso nuo svarstyklių struktūros. Jei norėsite įdėti arba pakeisti bateriją pagal čia pateiktus paveikslėlius, tada bateriją įdėkite arba pakeiskite nauja, kaip čia aprašyta.

1. 1x3V CR2032 ličio baterijos (pridedamos). Prieš naudojimą nuimkite izoliacinę plėvelę;
2. 2x1.5V (AA/AAA) baterijos (pridedama). Nuimkite pakuotės plėvelę prieš naudojimą;

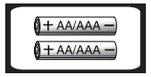
PAV. 1: Battery baffle = Baterijos kontaktas
PAV. 2: Positive plate = Pozityvi plokštelė



Atidarykite baterijų skyrelio gaubtą, kuris yra svarstyklių apačioje:
A. Išimkite panaudotą bateriją aštraus daikto pagalba, kaip tai pavaizduota paveikslėlyje.
B. Įdėkite naują bateriją dėdami vieną baterijos pusę po baterijos kontaktu, tada paspausdami žemyn iš kitos pusės.



Atidarykite baterijų skyrelio gaubtą, kuris yra svarstyklių apačioje:
A. Paspauskite atsargiai ir baterija iššoks automatiškai.
B. Įdėkite naują bateriją dėdami vieną baterijos pusę po baterijos kontaktu, tada paspausdami žemyn iš kitos pusės. Laikykitės baterijų poliškumo.

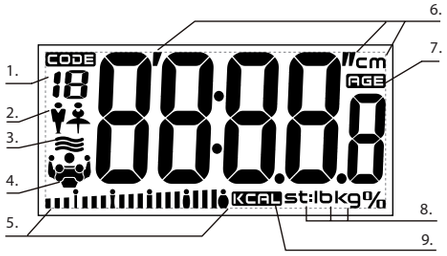


Atidarykite baterijų skyrelio gaubtą, kuris yra svarstyklių apačioje:
A. Išimkite baterijas, jei reikėtų, pasinaudokite aštriu daiktu.
B. Sudėkite naujas baterijas įdėdami vieną baterijos pusę žemyn, tada paspausdami kitą jos pusę. (Laikykitės baterijų poliškumo).

ILIUSTRACIJA SU PAAIŠKINIMAIS

„SET (ON/SET)“ [nustatyti (įjungti/nustatyti)]: Įjungti svarstykles ir pereiti prie sekančio parametro.
▲ : Pereinama viena reikšme aukštyn kiekvienu paspaudimu. Nuolatinis paspaudimas pagreitins reikšmės didinimą.
▼ : Pereinama viena reikšme žemyn kiekvienu paspaudimu. Nuolatinis paspaudimas pagreitins reikšmės sumažinimą.

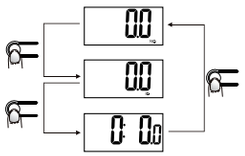
LCD EKRANAS



1. Vartotojo atminties kodas
2. Lytis
3. Hidracija%
4. Riebalai%/Raumenys%/Kaulai%
5. Riebalų būklės rodymas
6. Ūgio vienetas
7. Amžius
8. Svorio vienetas
9. Kalorijų vienetas

SVORIO MATO NUSTATYMAS

Svarstyklių apačioje yra vienetų perjungimo mygtukas, kaip pavaizduota paveikslėlyje.
Jei Jūsų svarstyklės (arba taikytina) svorio mato perjungimąkg/lb/st, galite norimą mato vienetą nustatyti naudodami perjungimo mygtuką. Paspauskite šį perjungimo mygtuką, kada svarstyklių maitinimas išjungtas, LCD rodo esamą svorio vienetą. Spauskite mygtuką dar kartą, kad pakeistumėte svorio matą.

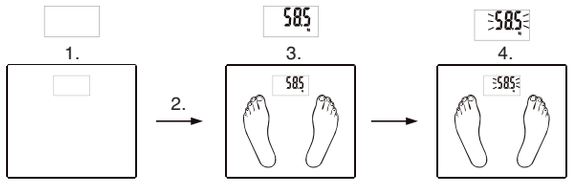


Kai pasirinksite norimą svorio matą, svarstyklės po 3 sekundžių automatiškai išsijungs. Pasirinktas svorio vienetas bus aktyvuotas, kada vėl įjungsite svarstykles.
• Jei nustatote svorio vienetą lb/st, tada atitinkamai reikia nustatyti ūgio vienetą pėdomis/coliais;
• Jei svoris nustatomaskg, tada ūgio vienetas turi būti cm.
Pastaba: Prietaiso matų sistema priklauso nuo pardavimo rinkos ir užsakovo reikalavimų.

PAPILDOMAS ĮPRASTAS SVĖRIMO REŽIMAS

(praleidžiant parametrų nustatymą)

1. Automatinis svėrimas užlipus

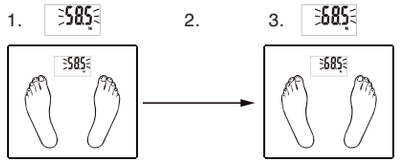


1. Įdėkite bateriją ir padėkite svarstykles ant plokščių grindų
2. Užlipkite ant svėrimo platformos
3. Pasižiūrėkite savo svorį
4. Skaičiai mirksi, stabilizuojasi ir užsifiksuoja

2. Papildomas svėrimas

Kai skaitmenys stabilizuojasi, galima sverti papildomai. Tam reikia užtikrinti, kad kiekvienas sekantis svėrimas būtų bent virš 2kg.

Pavyzdžiui: Jei norite pasisverti savo kūdikį, pirmiausia pasisverkite save, tada pasiimkite kūdikį ir kartu su juo ant rankų užlipkite ant svarstyklių. Taip gausite bendrą savo ir vaiko svorį. Atimkite savo svorį iš viso rodyto svorio su vaiku ir gautas skirtumas bus jūsų kūdikio svoris.



1. Skaičiai mirksi, stabilizuojasi ir užsifiksuoja
2. Laikykite kūdikį nenulipdami nuo svarstyklių.
3. Rodomas bendras svoris.

ĮSPĖJIMO INDIKACIJOS

Išsikraunančios baterijos indikacija
Baterijos energija senka, pakeiskite bateriją nauja baterija.

Perkrovos indikacija
Sveriamas objektas ant platformos viršija maksimalią svarstyklių svėrimo gebą. Nulipkite, kad neapgadintumėte.

Per maža riebalų% indikacija
Riebalų% per mažai. Rekomenduojame naudotis maistingesne dieta ir labiau rūpintis savimi.

Didelė riebalų% indikacija
Riebalų% per daug. Stebėkite savo dietą ir darykite daugiau pratimų.

Pertestavimas
Klaida egzistuoja, pertestuokite, kad gautumėte teisingą rezultatą.

RIEBALAI/HIDRACIJA/RAUMENYS/KAULAI/KALORIJŲ MATAVIMO REŽIMAS

(1) Asmeninių parametrų nustatymas

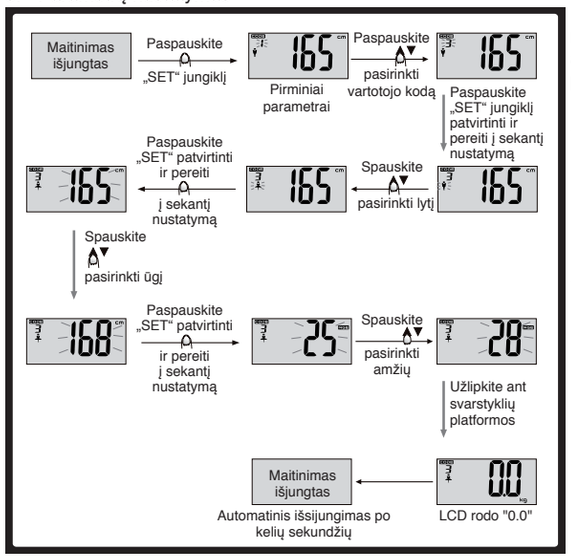
1. Kai pirmą kartą įdedate bateriją ir įjungiate, visi pirminiai parametrai nurodomi taip:

Atmintis	Lytis	Ūgis	Amžius
1	Vyras	165cm/5'05.0"	25

2. Parametrus galima nustatyti tokiu diapazonu:

Atmintis	Lytis	Ūgis	Amžius
1~12	vyras/moteris	100~250cm 3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Parametrų nustatymas

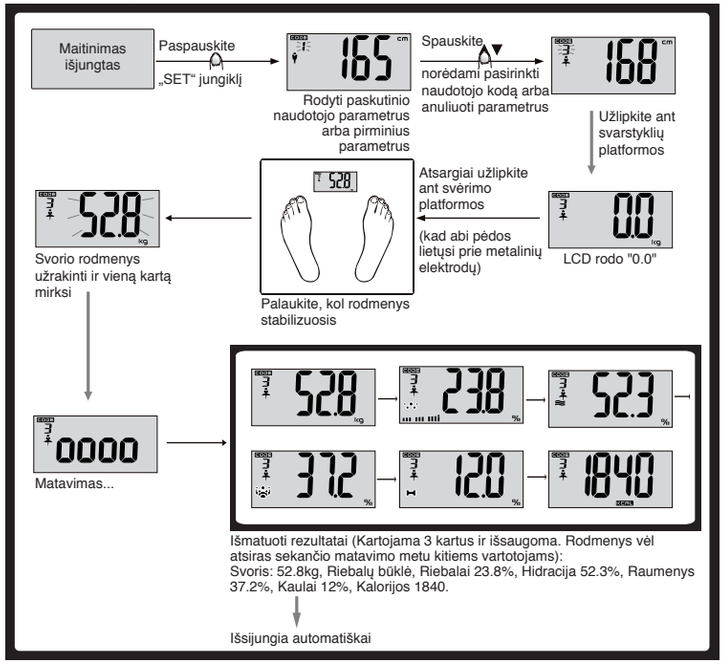

Maitinimas išjungtas
Paspauskite „SET“ jungiklį
Pirminiai parametrai
Paspauskite pasirinkti vartotojo kodą
Paspauskite „SET“ jungiklį patvirtinti ir pereiti į sekantį nustatymą
Paspauskite „SET“ patvirtinti ir pereiti į sekantį nustatymą
Spauskite pasirinkti lytį
Spauskite pasirinkti ūgį
Paspauskite „SET“ patvirtinti ir pereiti į sekantį nustatymą
Spauskite pasirinkti amžių
Užlipkite ant svarstyklių platformos
Maitinimas išjungtas
Automatinis išsijungimas po kelių sekundžių
LCD rodo "0.0"

Pavyzdžiui: 3-ias naudotojas, moteris, 168cm, 28 metų amžiaus, gali nustatyti savo parametrus taip:

PASTABA:

- Parametrų nustatymo metu, jei nieko nedaroma 6 sekundes, jau nustatyti parametrai bus įrašyti į atmintį automatiškai, o LCD rodys "0", kas reiškia, kad bus pradėtas kūno riebalų kiekio matavimas.
- Jei LCD imtų rodyti "0" parametrų nustatymo metu, spauskite ir palaikykite nuspaudę „SET (ON/SET)“ 3 sekundes, kad grįžtumėte į nustatymo režimą, tada galėsite naudoti savo naudotojo kodą, lytį, ūgį ir amžių

(2) Matavimo pradžia


Maitinimas išjungtas
Paspauskite „SET“ jungiklį
Rodyti paskutinio naudotojo parametrus arba pirminius parametrus
Spauskite norėdami pasirinkti naudotojo kodą arba anuliuoti parametrus
Užlipkite ant svarstyklių platformos
Atsargiai užlipkite ant svėrimo platformos
(kad abi pėdos lietųsi prie metalinių elektrodų)
LCD rodo "0.0"
Svorio rodmenys užrakinti ir vieną kartą mirksi
Palaukite, kol rodmenys stabilizuosis
Matavimas...
Išmatuoti rezultatai (Kartojama 3 kartus ir išsaugoma. Rodmenys vėl atsiras sekančio matavimo metu kitiems vartotojams):
Svoris: 52.8kg, Riebalų būklė, Riebalai 23.8%, Hidracija 52.3%, Raumenys 37.2%, Kaulai 12%, Kalorijos 1840.
Išsijungia automatiškai

(Patikrinkite, ar jūsų pėdos liečiasi prie metalinių elektrodų ant svarstyklių platformos, nes kitaip nebus įmanoma išmatuoti kūno riebalų.)

Tam, kad būtų užtikrintas tikslumas, nusiaukite batus ir nusimaukite kojines prieš užlipdami. Pavyzdžiui: 3-čias naudotojas, moteris, 168cm, 28 metų amžiaus, matuojasi taip:

APIE RIEBALUS

1. Apie riebalus%

- Riebalai% yra indeksas% riebalų kiekio žmogaus kūne.
- Riebalų kiekis žmogaus kūne iki tam tikro lygmens yra normalu, tačiau per didelis riebalų kiekis gali sukelti medžiagų apykaitos problemas ir dėl to gali atsirasti įvairios ligos. Tad ne veltui yra senas pasakymas, kad „nutukimas yra kitų ligų priežastis“.

2. Veikimo principai

Tam tikro dažnio elektros signalas perduodamas per kūną, riebalų pasipriešinimas elektros signalui yra didesnis nei raumenų arba kitų žmogaus kūno audinių. Tam, kad atliktų tokią biologinės varžos analizę, šis produktas perduoda saugaus dažnio elektros srovę į žmogaus kūną, todėl riebalų% kiekis nustatomas pagal kūno pasipriešinimo lygį per kūną einančiam elektros signalui.

3. Riebalų/hidracijos kiekis ir būklės įvertinimo lentelė

Po to, kai pasisversite, galite pasinagrinėti šią rezultatų vertinimo lentelę:

Amžius	Riebalų (%) Moteris	Vandens (%) Moteris	Riebalų (%) Vyras	Vandens (%) Vyras	Būklė	Stulpelių rodmuo
iki 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	per mažai	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	maža	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normalu	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	daug	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	labai daug	
virš 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	per mažai	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	maža	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normalu	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	daug	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	labai daug	

- Čia pateikta informacija yra tik rekomendacinio pobūdžio

APIE KALORIJAS

1. Kalorijos ir energijos sąnaudos

Kalorija: Energijos vienetas

Duomenų rodmenys nurodo, kiek reikia energijos užtikrinti normalią kasdienę medžiagų apykaitai ir normalią veiklą pagal svorį, ūgį, amžių ir lytį.

2. Kalorijos ir svorio metimas

Kontroliuokite gaunamą kalorijų kiekį tinkamai mankštindamiesi ir numesdami svorį. Tai labai paprasta teorija. Jei kasdienis gaunamas energijos kiekis negali palaikyti kūno energijos sąnaudų, viduje saugomas sacharinas ir riebalai suirs ir duos energijos žmogaus kūnui. Taip bus numetama svorio.

PATARIMAI NAUDOJIMUI IR PRIEŽIŪRAI

1. Platforma gali būti slidi jei ji drėgna. Užtikrinkite, kad platforma būtų sausa,
2. Stovėkite nejudėdami svėrimo procedūros metu.
3. NEDAUŽYKITE, nemėtykite, netrankykite svarstyklių.
4. Su svarstyklėmis elkitės atsargiai – kaip ir su kiekvienu didelio tikslumo prietaisu.
5. Svarstykles valykite drėgnu skudurėliu, tačiau saugokite, kad į jų vidų nepatektų vandens. NENAUDOKITE chemikalų/šveičiamųjų valymo priemonių.
6. Laikykite svarstykles vėsioje sausoje vietoje.
7. Visada svarstykles laikykite horizontalioje padėtyje.
8. Jei svarstyklių nepavyko įjungti, patikrinkite, ar įdėta baterija, ar baterija neišsekusi. Įdėkite bateriją arba pakeiskite ją nauja.
9. Jei displėjuje rodoma klaida arba ilgą laiką nepavyksta išjungti svarstyklių, išimkite bateriją ir išėmę ją palaikykite apie 3 sekundes, tada vėl įstatykite į vietą. Klaida turėtų pradingti. Jei nepavyksta išspręsti šios ar kitų problemų, susisiekite su savo pardavėju konsultacijai.
10. Šių svarstyklių nenaudokite komerciniais tikslais.

ВЕЗНА ЗА НАБЛЮДЕНИЕ НА ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ/ВОДА ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

Уважаеми клиенти,
Благодарим, че закупихте везната за наблюдение на телесни мазнини/вода на FIRST AUSTRIA. Продуктът е специално предназначен за проверка на телесните мазнини/вода/мускулна маса/кости и помага да следите точно ежедневната промяна в тялото, осигурявайки и справочна информация. Въз основа на анализа на височината, теглото и възрастта, получавате информация за ежедневните енергийни изисквания и можете да контролирате теглото си. Преди употреба прочетете внимателно настоящата инструкция.

СЪВЕТИ

1. По време на измерване

A. Устройството е създадено така, че автоматично да разпознава стъпване. Винаги игнорирайте първото отчитане и записвайте второто измерване.
B. Винаги сваляйте обувките и чорапите и избърсвайте краката си преди употреба.
C. Стъпнете внимателно върху платформата за измерване на теглото.
D. Препоръчва се да се измервате по едно и също време на деня.
E. Резултатите от измерването могат да бъдат подвеждащи след интензивни тренировки, дълги диети или при екстремни условия на дехидратиране.
F. Винаги се теглете/използвайте везната на твърда и равна повърхност. При измерване стойте неподвижно.
G. Данните от измерване на следните лица могат да показват отклонения:
   - Деца под 10 години или възрастни над 100 години (могат да използвате устройството при нормален режим на теглене)
   - Възрастни над 70 години.
   - Културисти или други атлети.
H. Везната не трябва да се използва от лица, преминаващи през следните състояния:
   - Бременни жени
   - Лица със симптоми на отоци
   - Лица на диализа
   - Лица, които използват пейсмейкъри или други имплантирани медицински устройства.

2. Предупреждения за безопасност

A. Отчитаните от везната за наблюдение процент на телесни мазнини и водно съдържание е само справочен (не за медицински цели). Ако процентът на мазнини или водно съдържание е над/под нормалното ниво, е необходимо да се консултирате с лекар.
B. При използване на везната стойте далеч от силни електромагнитни полета.
C. Тегленето върху влажна повърхност може да доведе до плъзгане. Нещо повече, ако повърхността на платформата е лъскава, никога не стъпвайте по краищата на везната и пазете равновесие.

ХАРАКТЕРИСТИКИ/СПЕЦИФИКАЦИИ

1. Използване на датчик за натиск с голяма точност.
2. Многофункционалност: проверява% мазнини,% вода,% на телесните мускули,% на костите и предлага калориен режим.
3. Вградена памет за 12 потребители.
4. Опция на режим за нормално теглене (елиминиране на настройката на параметрите). Автоматично разпознаване на стъпване и последващо добавяне на тегло.
5. Индикация за ниско ниво на батерията и претоварване.

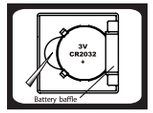
ИНДЕКС НА ЕФЕКТИВНОСТ

Компонент / Индекс	Тегловен капацитет	% мазнини	% вода	% мускули	% кости	Калории
Обхват на индекса		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Деления	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCAL

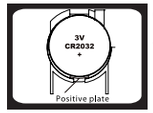
ЗА ДА ПОСТАВИТЕ ИЛИ СМЕНИТЕ БАТЕРИЯТА

Типът батерия на везната зависи от структурата на продута. Уточнете типа на батерията на везната на следната илюстрация и монтирайте или сменяйте батерията, както е описано.
1. 1x3V CR2032 литиеви батерии (включени в доставката). Демонтирайте изолационния лист преди употреба.
2. 2x1.5V (AA/AAA) батерии (не се включват в доставката). Демонтирайте фолиевата опаковка преди употреба.

ИЛЮСТРАЦИЯ 1: Battery baffle = Пластина на батерията
ИЛЮСТРАЦИЯ 2: Positive plate = Положителна пластина



Отворете капака на отделението за батерии от долната страна на везната.
A. Извадете използваната батерия с помощта на остър предмет, както е показано на илюстрацията.
B. Монтирайте новата батерия като поставите една от страните й под пластината и след това натиснете надолу другата страна.



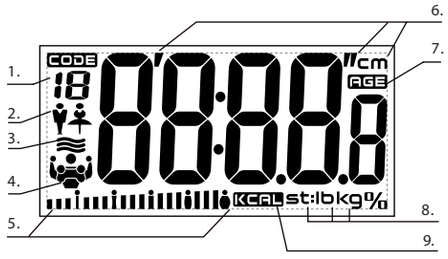
Отворете капака на отделението за батерии от долната страна на везната.
A. Притиснете внимателно батерията и тя изскача автоматично.
B. Монтирайте новата батерия като свържете една от страните й към положителната пластина първо и притиснете другата страна. Спазвайте поляритета.

Отворете капака на отделението за батерии от долната страна на везната.
A. Извадете използваните батерии с помощта на остър предмет, ако е необходимо.
B. Монтирайте новите батерии като поставите надолу първо едната страна и притиснете другия край. (Спазвайте поляритета)

ИЛЮСТРАЦИЯ НА ПРЕВКЛЮЧВАТЕЛЯ

НАСТРОЙКА (ВКЛ./НАСТРОЙКА): Включете везната и ще видите подсказването за следващия параметър.
▲ : Увеличаването на стойността се извършва с една единица за едно натискане. Непрекъснатото натискане води до ускорено увеличаване на стойността.
▼ : Намаляването на стойността става с единица при едно натискане. Непрекъснатото натискане ускорява намаляването на стойността.

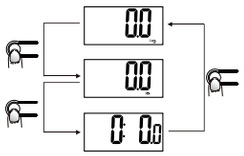
LCD ДИСПЛЕЙ



1. Код на потребителя в паметта
2. Пол
3. % вода
4. % мазнини/% мускули/% кости
5. Индикация за състоянието на мазнините
6. Мерна единица за височина
7. Възраст
8. Мерна единица за тегло
9. Мерна единица за калории

ЗА ДА НАСТРОИТЕ МЕРНАТА ЕДИНИЦА ЗА ТЕГЛО

В долната част на везната ще намерите бутон за преобразуване на мерните единици, както е показано на илюстрацията.
Ако везната има отчитане в kg/lb/st, можете да настроите предпочитаната мерна единица чрез натискане на бутона за преобразуване на мерните единици. Натискайте бутона за преобразуване на мерните единици, когато везната е изключена. LCD показва настоящата мерна единица за тегло. Натиснете отново бутона, за да преобразувате мерната единица.



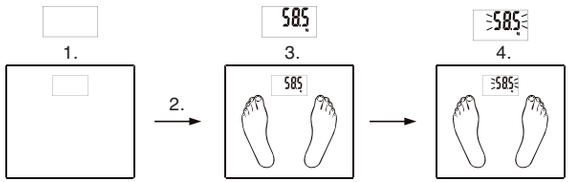
След като изберете предпочитаната мерна единица, везната се самоизключва след 3 секунди. Избраната мерна единица за тегло се активира при следващо включване на везната.
- При настройване на lb/st като мерни единици за тегло, подразбиращата се мерна единица за височина е feet/inch;
- При настройка нakg като мерна единица за тегло, подразбиращата се мерна единица за височина е cm.

Забележка: Системата от мерни единици на везната зависи от региона, в който се предлага или изискванията на дистрибутора.

ОПЦИЯ ЗА НОРМАЛЕН РЕЖИМ НА ИЗМЕРВАНЕ

(чрез натискане на настройката за параметри)

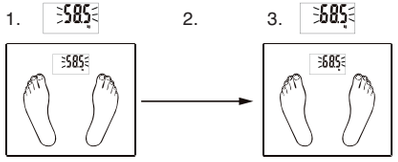
1. Автоматично задействане при теглене



1. Монтирайте батерията и поставете везната на равен под.
2. Стъпнете върху измерителната платформа
3. Отчетете теглото си
4. Дисплеят започва да примигва, стабилизира се и се блокира

2. Последователно теглене с добавяне

След като цифрите се стабилизират може да се извърши допълнително натоварване. Уверете се, че всяко допълнително натоварване надхвърля 2kg. В противен случай не се извършва отчитане.
Пример: Ако желаете да претеглите бебето си, можете първо да измерите себе си и след това да прегърнете детето, без да отстъпвате от везната. След това ще получите отчитане на общото тегло. Извадете предишното отчитане (на вашето тегло) от новото и ще получите разликата като теглото на бебето.



1. Дисплеят започва да примигва, стабилизира се и се блокира
2. Дръжте детето, без да отстъпвате от везната.
3. Показва се общото тегло.

ИЗМЕРИТЕЛЕН РЕЖИМ НА МАЗНИНИ/ВОДА: МУСКУЛИ/КОСТИ/КАЛОРИИ

(1) Настройка на личните параметри

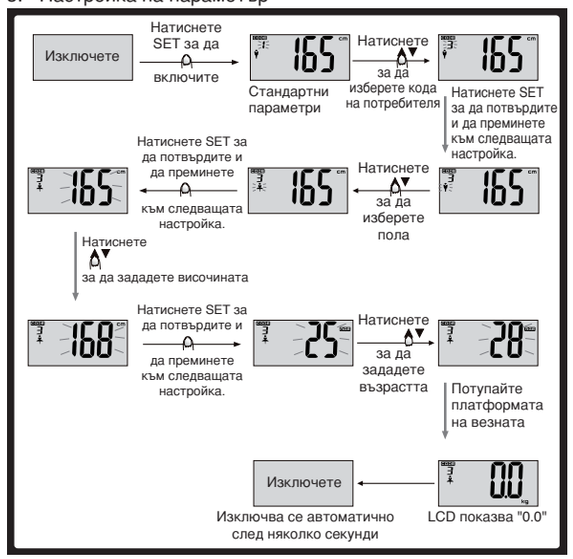
1. При първото монтиране на батерията и включване на уреда всички стандартни параметри се установяват както следва:

Памет	Пол	Височина	Възраст
1	Мъж	165cm/5'05.0"	25

2. Параметрите могат да се настройват в следния обхват:

Памет	Пол	Височина	Възраст
1~12	мъж/жена	100~250cm 3'03.5"~8'02.5"	10~100

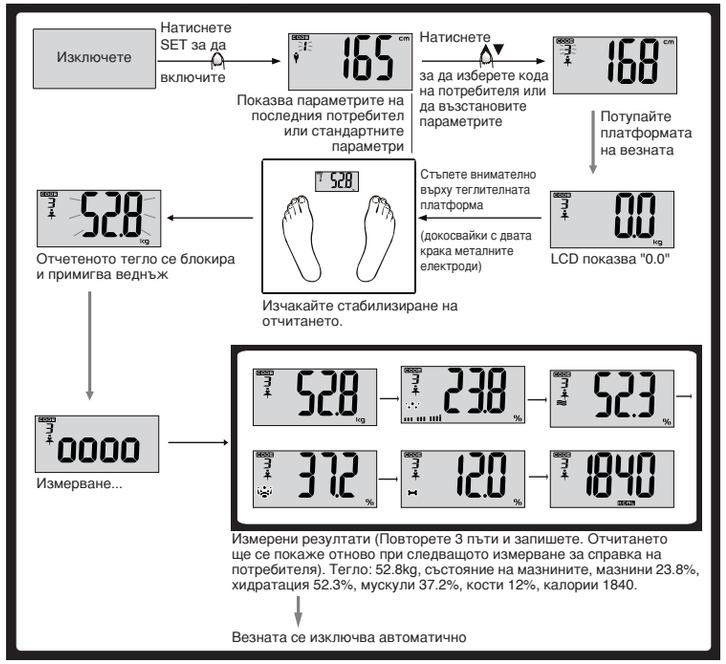
3. Настройка на параметър


Изключете
Натиснете SET за да включите
Стандартни параметри
Натиснете за да изберете кода на потребителя
Натиснете SET за да потвърдите и да преминете към следващата настройка.
Натиснете за да изберете пола
Натиснете за да зададете височината
Натиснете SET за да потвърдите и да преминете към следващата настройка.
Натиснете за да зададете възрастта
Потупайте платформата на везната
LCD показва "0.0"
Изключете
Изключва се автоматично след няколко секунди

Пример: 3 потребител, жена 168cm, 28 години, може да настрои параметрите си както следва:

ЗАБЕЛЕЖКА:
- При настройване на параметрите, ако не се въведе стойност за 6 секунди, се запомнят автоматично вече зададените параметри и екранът ще покаже "0", което означава стартиране на измерване на телесните мазнини.
- Ако LCD показва "0" при настройка на параметри, натиснете НАСТРОЙКА (ВКЛ./НАСТРОЙКА) за 3 секунди, за да се върнете в режим на настройка. След това можете да зададете потребителския код, пола, височината и възрастта.

(2) За да започнете измерване


Изключете
Натиснете SET за да включите
Показва параметрите на последния потребител или стандартните параметри
Натиснете за да изберете кода на потребителя или да възстановите параметрите
Потупайте платформата на везната
Стъпете внимателно върху теглителната платформа
(докосвайки с двата крака металните електроди)
LCD показва "0.0"
Изчакайте стабилизиране на отчитането.
Отчетеното тегло се блокира и примигва веднъж
Измерване...
Измерени резултати (Повторете 3 пъти и запишете. Отчитането ще се покаже отново при следващото измерване за справка на потребителя). Тегло: 52.8kg, състояние на мазнините, мазнини 23.8%, хидратация 52.3%, мускули 37.2%, кости 12%, калории 1840.
Везната се изключва автоматично

(Уверете се, че краката ви докосват металните електроди на платформата на везната. В противен случай не е възможно измерване на телесните мазнини.)

За да осигурите точност, свалете обувките и чорапите си преди да стъпите на везната.
Пример: 3 потребител, жена, 168cm, 28 години може да се измери както следва:

ПРЕДУПРЕДИТЕЛНИ ИНДИКАЦИИ

Индикация за ниско ниво на заряда в батерията.
Захранването от батерията намалява, моля, сменете с нова батерия.

Индикация за претоварване.
Теглещото се на платформата лице надхвърля максималните възможности на везната. Моля, отстъпете, за да избегнете повреди.

Индикация за нисък% мазнини.
Твърде малък% мазнини. Спазвайте подхранваща диета и се погрижете добре за себе си.

Индикация за висок% мазнини.
Твърде висок% мазнини. Спазвайте диета и правете повече физически упражнения.

Повторен тест.
Направете повторно измерване за правилни резултати поради възникване на грешка.

ОТНОСНО МАЗНИНИТЕ

1. Относно% на мазнините

- % на мазнините представлява показател за съдържанието на мазнини в човешкото тяло.
- Той трябва да бъде с определено ниво. Претоварването с мазнини води до лош ефект за метаболизма и е възможно възникване на различни заболявания. Има една стара поговорка "Прекалената пълнота е предпоставка за болести".

2. Принципи на работа

При преминаване на електрически сигнал с определена честота през човешкото тяло импедансът на мазнините е по-голям от този при мускулите или другите тъкани. Чрез използване на анализ на биологичното съпротивление продуктът подава безопасна честота и електрически ток с ниско напрежение през тялото. По този начин се измерва% на мазнините, в зависимост от разликата в съпротивлението при преминаването на сигнала през тялото.

3. Графика за оценка на доброто здравословно състояние във връзка със съотношението мазнини/вода

След като се претеглите можете да използвате следната графика за оценка и справка:

възраст	мазнини% жени	вода% жени	мазнини% мъже	вода% мъже	статус	
≤ 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	твърде слаб	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	слаб	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	нормален	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	висок	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	твърде висок	
≥ 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	твърде слаб	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	слаб	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	нормален	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	висок	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	твърде висок	

- Горната информация е само за справка

ОТНОСНО КАЛОРИИТЕ

1. Калории и енергийна консумация

Калория: мерна единица за енергия.
Отчетените данни показват енергията, от която се нуждаете, за поддържане на ежедневния метаболизъм и обикновени дейности за вашето тегло, височина, възраст и пол.

2. Калории и загуба на тегло

Контролът върху приеманите калории в комбинация с подходящи упражнения е ефективен начин за загуба на тегло. Това е много проста теория. Тъй като приеманата ежедневно енергия не може да поддържа енергийната консумация на тялото, съхранените в него захарин и мазнини ще се разградят и ще осигурят енергия. Това води до загуба на тегло.

СЪВЕТИ ЗА УПОТРЕБАТА И ПОДДРЪЖКАТА

1. При навлажняване платформата става хлъзгава. Поддържайте я суха!
2. Стойте неподвижно по време на тегленето.
3. НЕ удряйте и не изпускайте везната.
4. Третирайте везната с внимание, тъй като тя е прецизен инструмент.
5. Почиствайте везната с влажна кърпа и внимавайте в нея да не проникне вода. НЕ използвайте химически/абразивни почистващи препарати.
6. Съхранявайте везната на прохладно място със сух въздух.
7. Винаги дръжте везната в хоризонтално положение.
8. Ако не можете да включите везната, проверете дали е поставена батерия и дали тя не е изтощена. Поставете нова батерия.
9. Ако на дисплея се отчита грешка или не можете да изключите везната за продължително време, извадете батерията за около 3 секунди и я поставете отново, за да преодолеете софтуерната грешка. Ако не можете да разрешите проблема, се обърнете към доставчика за консултация.
10. Не използвайте за комерсиални цели.

BALANCE IMPÉDANCEMÈTRE
MODE D'EMPLOI

Cher client,
Bienvenue à l'utilisation de la balance impédancemètre. Cet appareil est spécialement conçu pour évaluer la quantité de graisse, le niveau d'hydratation, l'état des muscles et des os du corps, et aider à maintenir un œil attentif sur l'évolution quotidienne de ces derniers en vous fournissant des informations de référence. Se basant sur l'analyse de votre taille, poids et âge, etc., il vous indique vos besoins quotidiens en énergie, vous aidant ainsi à contrôler votre poids. Veuillez lire attentivement les instructions avant l'utilisation.

CONSEILS PRATIQUES :

1. Pendant les mesures

A. Pesage automatique à chaque montée sur la balance. Ignorez toujours la première mesure et ne commencez à noter effectivement qu'à partir du deuxième pesage.
B. Enlevez toujours vos chaussures, chaussettes et essuyez vos pieds avant chaque utilisation.
C. Montez en douceur sur le plateau de la balance.
D. Il est conseillé de toujours effectuer les mesures à la même heure de la journée.
E. L'interprétation des mesures pourrait être trompeuse après des exercices physiques, un régime intensif ou dans des conditions de déshydratation extrême.
F. Placez toujours la balance sur une surface solide et plate. Ne bougez pas pendant les mesures.
G. Les données des mesures des personnes suivantes peuvent donner lieu à des écarts :
- Les enfants de moins de 10 ou les adultes de plus de 100 (ils ne peuvent utiliser l'appareil qu'en mode de pesage normal)
- Les adultes de plus de 70
- Les athlètes de culturisme et autres athlètes professionnels.

H. Les personnes avec les conditions suivantes ne doivent pas utiliser l'appareil :
- Les femmes enceintes
- Ceux présentant des symptômes oedèmatiques
- Personnes suivant une dialyse
- Ceux utilisant un pacemaker ou un autre appareil médical implanté.

2. Avertissement de Sécurité

A. Les pourcentages de graisse et d'hydratation évalués par la balance impédancemètre ne sont donnés qu'à titre de référence (à usage non médical). Si vos pourcentages de graisse et d'hydratation sont au dessus/en dessous du niveau normal, consultez votre médecin pour plus de conseils.
B. Eloignez-vous des champs électromagnétiques forts lors de l'utilisation de la balance.
C. Un pesage sur une surface mouillée peut être glissant. En plus, si le plateau de pesage est vitré, ne vous mettez jamais sur les bords de la balance et gardez l'équilibre pendant l'opération.

CARACTÉRISTIQUES ET SPÉCIFICATIONS

1. Utilise une jauge à base de capteurs de haute précision
2. Multifonction : Evalue le pourcentage de matières grasses et d'hydratation, des muscles et des os du corps et propose la quantité de calories à consommer.
3. Mémoire intégrée pour 12 utilisateurs différents
4. Mode de pesage normal (sans paramétrage) : Pesage automatique à chaque montée sur la balance et addition des pesées consécutives
5. Indicateurs piles faibles et de surcharge

INDICES DE PERFORMANCE

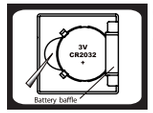
Elément / Indice	Capacité de pesage	% Graisse	% Hydratation	% Muscle	% Os	Calories
Intervalle d'indice		4.0% ~60.0%	27.5% ~66.0%	20.0% ~56.0%	2.0% ~20.0%	
Division	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1kCAL

POUR INSTALLER OU REMPLACER LES PILES

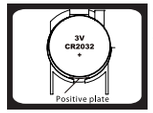
Le type de piles utilisées par la balance dépend de la structure du produit. Les photos ci-dessous indiquent le type de piles de votre balance ; retrouvez le type qui vous concerne et remplacez-les comme décrit.

1. 1x3V CR2032 pile au lithium (incluse). Retirez la feuille d'isolation avant l'utilisation ;
2. 2x1,5V (AA/AAA) (non incluses). Retirez l'emballage avant utilisation ;

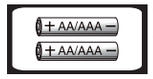
Image 1: Battery baffle = Support pour pile
Image 2: Positive plate = Plaque positive



Ouvrez le compartiment de la pile situé en bas de la balance :
A. Retirez la pile usée à l'aide d'un objet tranchant comme illustré dans la figure.
B. Installez une nouvelle pile en plaçant une face de la pile au dessus du support pour pile et en appuyant sur l'autre face.



Ouvrez le compartiment de la pile situé en bas de la balance :
A. Appuyez légèrement sur la pile, cette dernière se détache automatiquement.
B. Installez une nouvelle pile en plaçant une face de la pile au dessus la plaque positive et en appuyant sur l'autre face. Respectez les polarités.

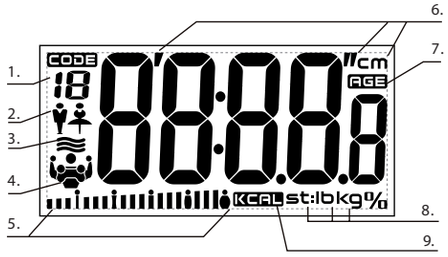


Ouvrez le compartiment de la pile situé en bas de la balance :
A. Retirez les piles (à l'aide d'un objet tranchant si nécessaire).
B. Installez les nouvelles piles en plaçant une extrémité de la pile en premier et en appuyant sur l'autre. (Respectez les polarités)

PRÉSENTATION DES TOUCHES

SET (ON/SET) : Allumez la balance et entrez les paramètres.
▲ : Chaque pression augmente d'une unité la valeur. Une pression continue accélère l'augmentation de la valeur.
▼ : Chaque pression diminue d'une unité la valeur. Une pression continue accélère la diminution de la valeur.

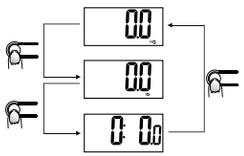
ECRAN LCD



1. Code mémoire de l'utilisateur
2. Sexe
3. % Hydratation
4. % Graisse/% Muscle/% Os
5. Indication de l'état Graisse
6. Unité de taille
7. Age
8. Unité de poids
9. Unité des calories

POUR DÉFINIR L'UNITÉ DE POIDS

Le bouton de conversion d'unité se trouve en dessous de la balance comme illustré.
Si votre balance fonctionne déjà enkg/livre/once, vous pouvez définir l'unité de pésage que vous préférez en appuyant sur le bouton de conversion d'unité.
Appuyez sur le bouton de conversion d'unité lorsque la balance est éteinte, l'écran LCD affiche l'unité de poids actuelle. Appuyez à nouveau sur le bouton pour changer d'unité de poids.



Une fois l'unité préférée sélectionnée, la balance s'éteint automatiquement après 3 secondes. L'unité de poids choisie sera utilisée lorsque la balance est à nouveau allumée.

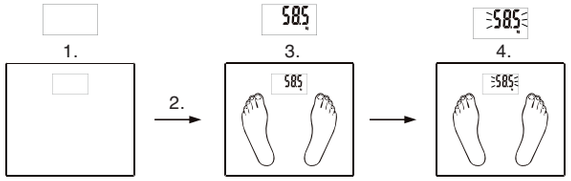
- Lorsque l'unité de poids est livre/once, l'unité de taille par défaut sera le pied/pouce.
- Lorsque l'unité de poids est lekg, l'unité de taille par défaut sera le cm.

Remarque : L'unité de mesure de la balance dépend des destinations de vente et des exigences des distributeurs.

MODE NORMAL DE PESAGE

(Par réglage)

1. Pesage automatique à chaque montée

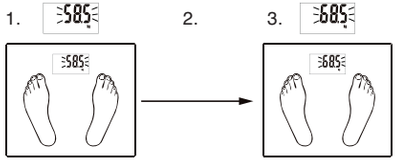


1. Installez la pile, et placez la balance sur une surface plate.
2. Montez sur la plateforme de pesage
3. Affichage de votre poids
4. Les chiffres clignotent, se stabilisent et se verrouillent.

2. Addition des pesages consécutifs

Une fois les chiffres se stabilisent, on peut rajouter d'autres charges. Veillez à ce qu'aucune nouvelle charge ne dépasse 2kg afin d'obtenir une nouvelle lecture.

Exemple : Si vous voulez avoir le poids de votre bébé, vous pouvez vous peser d'abord, puis prendre votre bébé dans vos bras, sans quitter la balance. Vous obtiendrez ainsi le poids total. En soustrayant la valeur précédente (de vous-même) de la nouvelle lecture, vous obtiendrez la différence qui n'est autre que le poids de votre bébé.



1. Les chiffres clignotent, se stabilisent et se verrouillent.
2. Prenez votre bébé dans vos bras, sans quitter la balance.
3. Affichage du poids total.

MÉTHODES DE MESURE DE LA GRAISSE/HYDRATATION/MUSCLE/OS/CALORIES

(1) Réglage des paramètres personnels

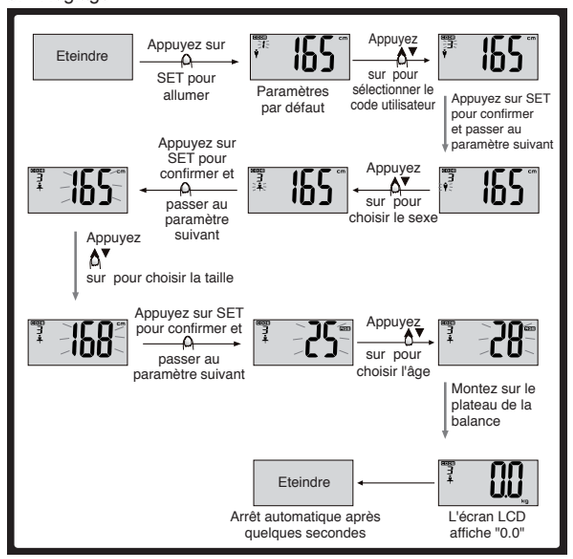
1. Après l'installation des piles et le premier démarrage, tous les paramètres sont définis par défaut comme suit :

Mémoire	Sexe	Taille	Age
1	Mâle	165cm/5'05,0"	25

2. Les paramètres peuvent être chois parmi ceux suivants :

Mémoire	Sexe	Taille	Age
1~12	mâle/femelle	100~250cm 3'03,5"~8'02,5"	10~100

3. Réglage

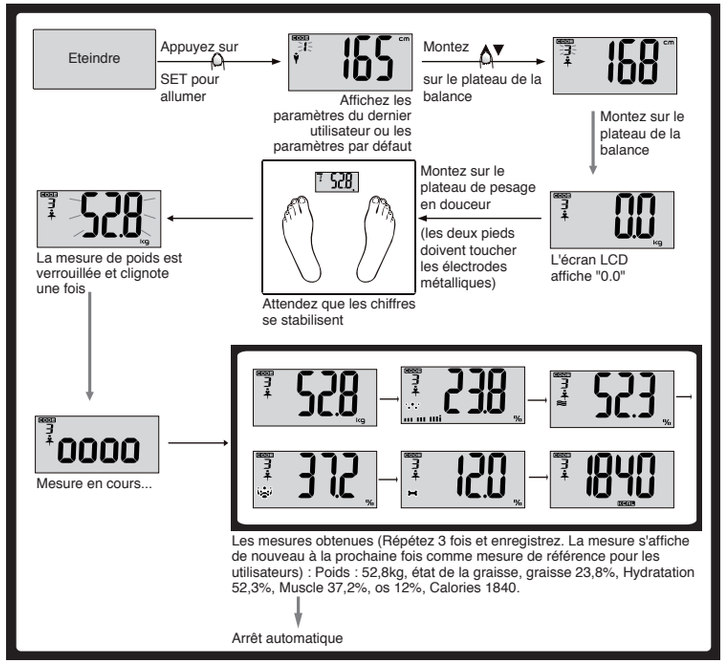

Eteindre
Appuyez sur
SET pour allumer
Paramètres par défaut
Appuyez sur pour sélectionner le code utilisateur
Appuyez sur SET pour confirmer et passer au paramètre suivant
Appuyez sur pour choisir le sexe
Appuyez sur SET pour confirmer et passer au paramètre suivant
Appuyez sur pour choisir la taille
Appuyez sur SET pour confirmer et passer au paramètre suivant
Appuyez sur pour choisir l'âge
Montez sur le plateau de la balance
L'écran LCD affiche "0.0"
Arrêt automatique après quelques secondes
Eteindre

Exemple : le 3ème utilisateur, femme, 168cm, 28 ans, peut définir ses paramètres comme suit :

Remarque :

- Pendant le réglage des paramètres, si la balance reste inactive pendant 6 secondes, les paramètres déjà définis seront automatiquement mémorisés et l'écran LCD affiche "0", indiquant que la mesure de graisse sera lancée.
- Si l'écran LCD affiche "0" au cours du paramétrage, maintenez appuyée la touche SET (ON/SET) pendant 3 secondes pour retourner en mode de réglage, vous pouvez ensuite définir le code utilisateur, le sexe, la taille et l'âge.

(2) Pour démarrer les mesures


Eteindre
Appuyez sur
SET pour allumer
Affichez les paramètres du dernier utilisateur ou les paramètres par défaut
Montez sur le plateau de la balance
Montez sur le plateau de la balance
L'écran LCD affiche "0.0"
Montez sur le plateau de pesage en douceur
(les deux pieds doivent toucher les électrodes métalliques)
Attendez que les chiffres se stabilisent
La mesure de poids est verrouillée et clignote une fois
Mesure en cours...
Les mesures obtenues (Répétez 3 fois et enregistrez. La mesure s'affiche de nouveau à la prochaine fois comme mesure de référence pour les utilisateurs) : Poids : 52,8kg, état de la graisse, graisse 23,8%, Hydratation 52,3%, Muscle 37,2%, os 12%, Calories 1840.
Arrêt automatique

(Assurez-vous que vos pieds touchent les électrodes métalliques du plateau de la balance, autrement la graisse ne peut pas être mesurée.)

Pour assurer une mesure précision, enlevez vos chaussures et chaussettes avant de monter sur la balance. Exemple : le 3ème utilisateur, femme, 168cm, 28 ans, peut définir ses paramètres comme suit :

INDICATIONS D'AVERTISSEMENT

Indication de Piles faibles
La capacité des piles est faible, il faut les remplacer par des piles neuves.

Indication de surcharge
La personne en cous de pesage sur le plateau dépasse la capacité maximale de la balance. Descendez de la balance pour éviter de l'endommager.

Indication% de graisse faible
Le% de graisse est trop faible. Il faut suivre une alimentation plus nutritive et faire plus attention.

Indication% de graisse élevé
Le% de graisse est trop élevé. Surveillez votre alimentation et faires plus d'exercices.

Nouveau test
Les résultats ne sont pas exempts d'erreur, il faut toujours refaire des mesures pour obtenir des résultats corrects.

À PROPOS DE GRAISSE

1. À propos du% de graisse

- Le% de graisse est un indice de% en teneur de graisse dans le corps humain.
- La teneur en graisse dans le corps humain doit être d'une certaine teneur, le surplus de graisse donne des mauvais effets sur le métabolisme, et par conséquent diverses maladies peuvent immerger. Ici on rejoint un vieux dicton, « L'obésité est à l'origine de bien de maladies ».

2. Principes de fonctionnement

Certaines fréquences sont transmises par le corps humain en tant que signal électrique, l'impédance de la graisse est plus forte que celle du muscle ou d'autres tissus humains. Grâce à l'utilisation de l'analyse de résistance biologique, cet appareil fait passer une fréquence de faible courant électrique sans risque à travers le corps humain, ainsi le% de graisse sera déduit par les différences de résistance.

3. Tableau d'évaluation de la Graisse/Hydratation de fitness

Après avoir mesuré votre poids, vous pouvez utiliser le tableau d'évaluation ci-dessous comme référence :

Âge	Graisse% femme	Taux eau% femme	Graisse% homme	Taux eau% homme	Statut	diagramme à barre
moins de 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	trop maigre	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	maigre	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	normal	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	fort	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	très fort	
plus de 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	trop maigre	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	maigre	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	normal	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	fort	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	très fort	

- Les informations ci-dessus ne sont données qu'à titre de référence

À PROPOS DES CALORIES

1. Calories et consommation d'énergie

Calorie : Unité d'énergie
Les données affichées indiquent l'énergie dont vous avez besoin pour maintenir le métabolisme et les activités quotidiennes ordinaires nécessaires pour votre poids, taille, âge et sexe.

2. Calories et perte de poids

Contrôler l'apport calorique avec précision est un moyen efficace pour perdre du poids. C'est très facile en théorie. Comme l'apport énergétique quotidien ne peut pas suivre la consommation d'énergie du corps, de la saccharine et de la graisse stockées dans le corps se décomposent pour fournir l'énergie au corps. Cela entraîne une perte de poids.

CONSEILS D'UTILISATION ET D'ENTRETIEN

1. Le plateau en verre est glissant lorsqu'il est mouillé. Il faut le maintenir sec !
2. Restez immobile durant le pesage.
3. Ne secouez pas la balance, ne l'exposez pas à des chocs et ne la faites pas tomber.
4. La balance étant un instrument de précision, manipulez-la avec précaution.
5. Nettoyez-la avec un chiffon humidifié et évitez que l'eau ne pénètre à l'intérieur. N'utilisez pas de solvants ou produits chimiques durs ou abrasifs.
6. Rangez dans un endroit aéré et sec.
7. Gardez toujours la balance dans une position horizontale.
8. Si la balance ne s'allume pas, vérifiez si la pile a été installée correctement et si elle n'est pas usée. Installez une pile neuve ou remplacez la pile usée.
9. Si une erreur est affichée ou il est impossible d'éteindre la balance, retirez la pile pendant environ 3 secondes, remettez la pile pour réinitialiser la balance. Si le problème persiste encore, contactez votre revendeur pour obtenir de l'aide.
10. N'utilisez pas votre balance à des fins commerciales.

ВАГИ З ІНДИКАЦІЄЮ ПРОЦЕНТА ВМІСТУ ЖИРУ ТА ВОДИ В ОРГАНІЗМІ ІНСТРУКЦІЇ З КОРИСТУВАННЯ

Шановний покупець,
Вітаємо з придбанням ваг FIRST AUSTRIA з індикацією процента жиру та води в організмі. Даний продукт розроблений спеціально для вимірювання вмісту жиру/води в організмі; показання ваг допомагають пильно спостерігати за щоденними змінами вмісту жиру, води, м'язової маси, кісткової тканини та слідкувати за вагою тіла. Аналізуючи ваш зріст, вагу, вік та інших дані, прилад допомагає розрахувати щоденні енергетичні потреби та контролювати вагу тіла. Перед використанням уважно прочитайте дані інструкції.

КОРИСНІ ПОРАДИ

1. Під час зважування

A. Ваги обладнані функцією автоматичного вмикання при вставанні на платформу. Не беріть до уваги перше показання зважування, більш достовірніший результат буде отримано після другого разу.
B. Перед зважуванням завжди знімайте взуття та шкарпетки, добре помийте та витріть ноги.
C. Обережно станьте на платформу для зважування
D. Рекомендується проводити зважування щодня в один і той же час.
E. Результати зважування можуть не відповідати дійсності, якщо зважування проводиться після інтенсивного тренування, жорсткої дієти та надмірного зневоднювання організму.
F. При зважуванні/користуванні вагами ставте їх на тверду та рівну поверхню. Під час зважування стійте спокійно.
G. Показання, отримані при зважуванні наступних осіб, можуть мати відхилення:
   - Діти до 10 років та літні люди старші 100 років (можуть користуватися приладом в режимі звичайного зважування)
   - Літні люди старше 70 років
   - Культуристи та інші професіональні спортсмени.
H. Нижче наведені категорії осіб не повинні користуватися приладом:
   - Вагітні жінки
   - Особи з симптомами набряку
   - Особи, що проходять лікування діалізом
   - Особи, які користуються кардіостимулятором чи мають інші медичні імплантати.

2. Застереження

A. Показання процентного вмісту жиру/води в організмі, отримані за допомогою ваг з індикацією проценту жиру в організмі, можна використовувати тільки в якості загальної інформації (не в медичних цілях). Якщо процент вмісту жиру/рідини в організмі перевищує норму або є занизьким, обов'язково зверніться до лікаря за консультацією.
B. Під час використання тримайте ваги подалі від впливу сильного електромагнітного поля.
C. Не проводьте зважування на вологій підлозі – можна послизнутися. Ніколи не ставайте на край ваг, особливо якщо їх поверхня є глянцевою, та при зважуванні намагайтесь утримувати рівновагу.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА СПЕЦИФІКАЦІЇ ПРИЛАДУ

1. Високоточний тензометричний датчик
2. Багатофункціональність: вимірювання вмісту (%) жиру, води, м'язової та кісткової тканини в організмі та надання рекомендацій щодо щоденного споживання калорій.
3. Вбудована пам'ять на 12 користувачів
4. Додатковий режим звичайного зважування (без введення параметрів): функція автоматичного зважування при вставанні на ваги та послідовне підсумовування ваги
5. Індикатор низького заряду батарейки та перенавантаження

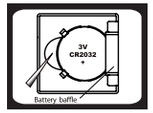
ЕКСПЛУАТАЦІЙНІ ПОКАЗНИКИ

Параметр / Покажчик	Максимальне навантаження	Жирова тканина (%)	Вода (%)	М'язова тканина (%)	Кісткова тканина (%)	Калораж
Діапазон вимірювання		4.0% ~ 60.0%	27.5% ~ 66.0%	20.0% ~ 56.0%	2.0% ~ 20.0%	
Поділка шкали	0.1кг 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1ккал

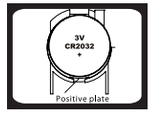
ВСТАНОВЛЕННЯ ТА ЗАМІНА БАТАРЕЇ

Тип батареї, встановленої на вагах, залежить від будови приладу. Визначте тип батареї, яку слід застосовувати на ваших вагах, за допомогою наступних малюнків, потім встановіть та замініть батарею відповідно до інструкцій.

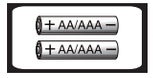
1. 1x3В літієва батарея CR2032 (постачаються). Перед використанням зніміть ізоляційне покриття.
2. 2x1,5В батареї (AA/AAA) (не постачаються). Перед використанням зніміть фольгу.
   МАЛ. 1: Battery baffle = Ніша для батарейки
   МАЛ. 2: Positive plate = Позитивна пластина



Відкрийте кришку батарейного відсіку на задній поверхні ваг:
A. Витягніть відпрацьовану батарейку за допомогою гострого предмету, як показано на малюнку.
B. Встановіть нову батарейку: розмістіть одну її сторону в нішу та потім натисніть на іншу сторону.



Відкрийте кришку батарейного відсіку на задній поверхні ваг:
A. Злегка натисніть на батарею, вона вискочить автоматично.
B. Вставте нову батарейку: розмістіть одну її сторону спочатку під позитивний контакт та потім натисніть на іншу сторону. Обов'язково дотримуйтесь полярності.

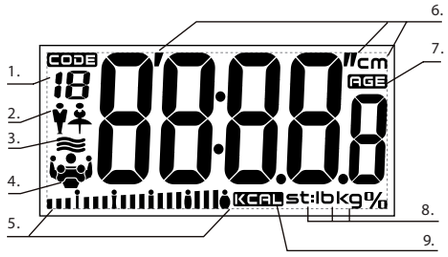


Відкрийте кришку батарейного відсіку на задній поверхні ваг:
A. Витягніть відпрацьовані батарейки, можна скористатися гострим предметом.
B. Встановіть нову батарейку спочатку однією стороною, потім натисніть на її іншу сторону. Обов'язково дотримуйтесь полярності.

ПОЯСНЕННЯ КНОПОК

SET (ON /SET): Щоб увімкнути ваги та перейти до введення наступного параметру.
▲ : При кожному натисканні значення параметра збільшується на одиницю. Для швидкого збільшення значення параметру натисніть та утримуйте кнопку.
▼ : При кожному натисканні значення параметра зменшується на одиницю. Для швидкого зменшення значення параметру натисніть та утримуйте кнопку.

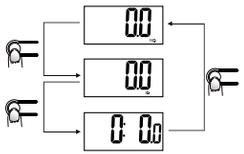
РК ДИСПЛЕЙ



1. Занесений у пам'ять код користувача
2. Стать
3. Вода (%)
4. Вміст жиру (%) М'язова тканина (%) Кісткова тканина (%)
5. Індикатор ожиріння
6. Одиниці вимірювання зросту
7. Вік
8. Одиниці вимірювання ваги
9. Кількість калорій

ВИБІР ОДИНИЦЬ ВИМІРЮВАННЯ ВАГИ

Зі зворотної сторони ваг знаходиться кнопка конвертації одиниць вимірювання, як показано на малюнку.
Якщо на вагах передбачається можливість вибору одиниць вимірювання (кг/фунти/стоуни), натискайте кнопку конвертації, щоб встановити бажані одиниці вимірювання. Натисніть кнопку конвертації, коли ваги вимкнені, на дисплеї відобразяться поточні одиниці вимірювання. Натисніть кнопку ще раз, щоб змінити одиниці.



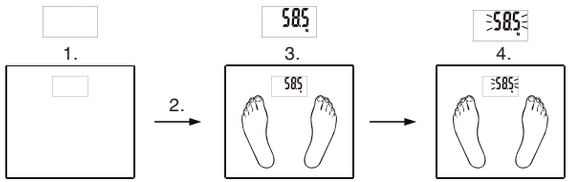
Після встановлення одиниць вимірювання, ваги автоматично вимкнуться через 3 секунди. Обраний питома вага буде активована, коли масштаб включений знову.
- У випадку вибору в якості одиниць вимірювання lb:st (фунти:стоуни), одиницею вимірювання зросту автоматично стають feet/inch (фути/дюйми);
- У випадкуі вибору в якості одиниць вимірювання kg (кг), одиницею вимірювання зросту автоматично стають cm (см);

Примітка: Система одиниць вимірювання, що застосовується на вагах, залежить від країни призначення та від вимог дистриб'ютора.

ДОДАТКОВИЙ РЕЖИМ ЗВИЧАЙНОГО ЗВАЖУВАННЯ

(без встановлення параметрів)

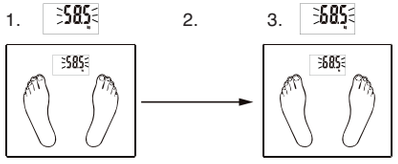
1. Зважування при вставанні на платформу



1. Станьте на платформу ваг
2. Вставте батарею та встановіть ваги на рівну підлогу
3. Відобразиться ваша вага
4. Цифри поблимають, стабілізуються та заблокуються

2. Функція поступового підсумовування ваги

Після того як цифри стабілізуються, можна виконувати зважування з додатковим навантаженням. Вага додаткового навантаження має обов'язково перевищувати 2кг, щоб можна було отримати нове значення.
Наприклад: Якщо ви бажаєте визначити вагу немовляти, спочатку зважтеся самостійно потім, не сходячи з платформи, разом з дитиною. Ваги покажуть вашу загальну вагу. Віднявши попереднє показання від нового, ви отримаєте вагу своєї дитини.



1. Цифри поблимають, стабілізуються та заблокуються
2. Не сходячи з платформи, візьміть на руки дитину.
3. Відобразиться ваша спільна вага.

РЕЖИМ ВИМІРЮВАННЯ ПРОЦЕНТУ ЖИРУ/ВОДИ/М'ЯЗОВОЇ/КІСТКОВОЇ ТКАНИНИ/КАЛОРАЖУ

(1) Введення особистих параметрів

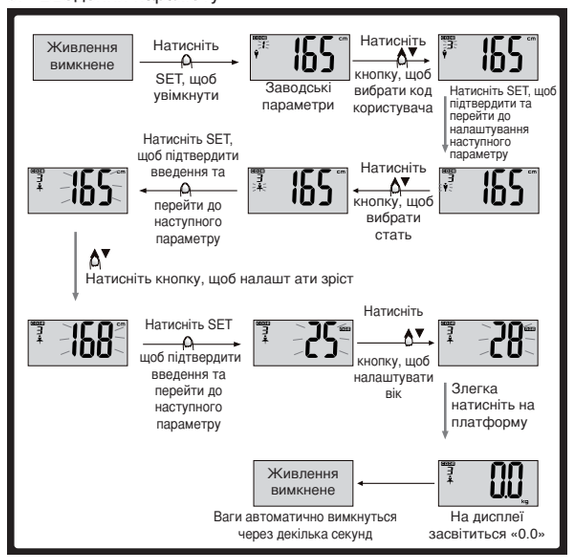
1. Після установки батареї та першого вмикання прилад матиме наступні заводські настройки:

Пам'ять	Стать	Зріст	Вік
1	Чол.	165см/5'05.0"	25

2. Значення параметру можна встановлювати в наступних межах:

Пам'ять	Стать	Зріст	Вік
1~12	Чол./Жін.	100~250см 3'03.5"~8'02.5"	10~100

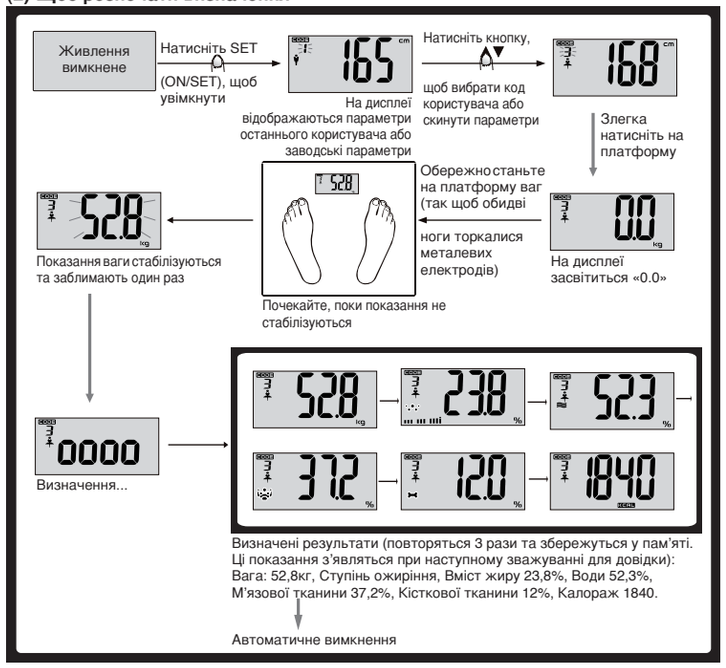
3. Введення парамету


Живлення вимкнене
Натисніть SET, щоб увімкнути
Заводські параметри
Натисніть кнопку, щоб вибрати код користувача
Натисніть SET, щоб підтвердити та перейти до налаштування наступного параметру
Натисніть SET, щоб підтвердити введення та перейти до наступного параметру
Натисніть кнопку, щоб вибрати стать
Натисніть кнопку, щоб налашт ати зріст
Натисніть SET щоб підтвердити введення та перейти до наступного параметру
Натисніть кнопку, щоб налаштувати вік
Злегка натисніть на платформу
Живлення вимкнене
Ваги автоматично вимкнуться через декілька секунд
На дисплеї засвітиться «0.0»

Наприклад: Установка параметрів наступного користувача: код користувача – 3, стать – жін., зріст – 168см, вік – 28 років:

УВАГА!
- В режимі встановлення параметрів якщо з вагами не виконуються ніякі дії протягом більше 6 секунд, то щойно введені параметри автоматично будуть занесені в пам'ять, а на дисплеї відобразиться «0», що свідчить про те, що ваги готові до вимірювання вмісту жиру.
- Якщо режимі встановлення параметрів на дисплеї відображається «0», натисніть та утримуйте протягом 3 секунд кнопку SET (ON/SET), щоб повернутися до введення параметрів та встановити код, стать, зріст та вік користувача.

(2) Щоб розпочати визначення


Живлення вимкнене
Натисніть SET (ON/SET), щоб увімкнути
На дисплеї відображаються параметри останнього користувача або заводські параметри
Натисніть кнопку, щоб вибрати код користувача або скинути параметри
Злегка натисніть на платформу
Обережно станьте на платформу ваг (так щоб обидві ноги торкалися металевих електродів)
Показання ваги стабілізуються та заблимають один раз
Почекайте, поки показання не стабілізуються
На дисплеї засвітиться «0.0»
Визначення...
Визначені результати (повторяться 3 рази та збережуться у пам'яті. Ці показання з'являться при наступному зважуванні для довідки): Вага: 52,8кг, Ступінь ожиріння, Вміст жиру 23,8%, Води 52,3%, М'язової тканини 37,2%, Кісткової тканини 12%, Калораж 1840.
Автоматичне вимкнення

(Стопи мають торкатися металевих електродів на платформі ваг, інакше визначення вмісту жиру буде неможливим.) Щоб показання були найбільш точними, перед зважуванням завжди знімайте взуття та шкарпетки. Наприклад: Зважування наступного користувача: код користувача – 3, стать – жін., зріст – 168см, вік – 28 років:

ПОПЕРЕДЖУВАЛЬНІ ПОВІДОМЛЕННЯ

Індикація низького зарядку батареї
Закінчується заряд батареї, необхідно вставити нову батарею.

Індикація перенавантаження
Вага особи, яка зважується, перевищує максимальну допустиму вагу. Будь ласка, зійдіть з платформи, щоб не пошкодити прилад.

Занадто низький процент вмісту жиру в організмі
Вміст жиру занадто низький. Необхідно перейти до більш поживної дієти та слідкувати за своїм здоров'ям.

Вміст жиру в організмі перевищує норму
Вміст жиру занадто високий. Необхідно слідкувати за своєю дієтою та займатися фізкультурою.

Повторне зважування
Виникла помилка, повторіть зважування ще раз, щоб отримати достовірний результат.

ПРО ЖИР

1. **Процентний вміст жиру в організмі**

- Вміст жиру в % є показником процентного вмісту жиру в організмі людини.
- Вміст жиру в організмі не повинен перевищувати нормальний рівень, ожиріння негативно впливає на метаболізм та може призвести до різноманітних захворювань. Тут доречно згадати народну приказку – «Ожиріння – розсадник хвороб».

2. **Принцип роботи**
   Електричний сигнал визначеної частоти проходить через тіло людини, опір жирової тканини вище, ніж опір м'язів та інших тканин організму. Виходячи з аналізу біологічного опору тканин, прилад пропускає через тіло електричний струм низької напруги та безпечної частоти, таким чином вміст жиру визначається через різницю опорів під час проходження електричного сигналу через тіло людини.
3. **Таблиця оцінки фізичної форми по даним вмісту жиру/води в організмі**
   Після зважування ви можете скористатися наступною таблицею оцінки своєї фізичної форми:

Вік	Гідратація% Жін.	Hydration% Жін.	Жир% Чол.	Гідратація% Чол.	Стан	Лінійний індикатор
нижче 30	4.0-16.0	66.0-57.8	4.0-11.0	66.0-61.2	Надто худий	
	16.1-20.5	57.7-54.7	11.1-15.5	61.1-58.1	худий	
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	нормальний	
	25.1-30.5	51.5-47.8	20,1-24.5	54.9-51.9	високий	
	30.6-45.0	47.7-37.8	24.6-45.0	51.8-37.8	дуже високий	
понад 30	4.0-20.0	66.0-55.0	4.0-15.0	66.0-58.4	надто худий	
	20,1-25.0	54.9-51.6	15.1-19.5	58.3-55.3	худий	
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.2-52.3	нормальний	
	30,1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	високий	
	35.1-45.0	44.6-37.8	28.6-45.0	49.1-37.8	дуже високий	

- Дані наведені виключно для інформації

ПРО КАЛОРІЇ

1. **Калорійність їжі та споживання енергії**

Калорія: одиниця енергії
Вказане значення кількості калорій вказує на те, скільки енергії вам необхідно для підтримки метаболізму та виконання повсякденної діяльності відповідно до вашої ваги, зросту, віку та статі.

2. **Калорійність та втрачання ваги**

Контроль калорійності споживаної їжі та правильно підібране фізичне навантаження – ефективний спосіб втрачання зайвої ваги. Це дуже проста теорія. Якщо кількість споживаних протягом дня калорій не буде покривати енергетичних витрат людини, то глюкоза та жир, накопичені в організмі, будуть розщеплюватися, щоб надати енергію. Це призводить до втрати ваги.

ПОРАДИ З ВИКОРИСТАННЯ ТА ДОГЛЯДУ

1. Мокра платформа стає слизькою. Тримайте її сухою!
2. Під час зважування намагайтесь не рухатися.
3. НЕ МОЖНА бити, трясти та кидати ваги.
4. Поводьтеся обережно з вагами та доглядайте за ними – це точний інструмент.
5. Чистіть ваги вологою серветкою, проте не дозволяйте щоб вода потрапляла усередину. НЕ МОЖНА використовувати хімічні та абразивні засоби для чищення.
6. Зберігайте ваги в прохолодному та сухому місці.
7. Зберігайте ваги в горизонтальному положенні.
8. Якщо не вдається увімкнути ваги, перевірте чи встановлена батарейка, та чи робоча вона. Вставте батарею або замініть на нову.
9. Якщо на дисплеї ви бачите якусь помилку, або прилад не вимикається, дістаньте батарейку приблизно на 3 секунди та знову встановіть її, щоб перезавантажити прилад. Якщо вам не вдається виправити несправність, зверніться до вашого дилера за консультацією.
10. Не використовуйте ваги з комерційними цілями.

ТЕРМІН ПРИДАТНОСТІ: НЕОБМЕЖЕНИЙ

BÁSCULA MONITOR PARA HIDRATACIÓN/GRASA CORPORAL
INSTRUCCIONES DE USO

Estimado cliente:
Bienvenido a la báscula monitor para hidratación/grasa corporal. Este producto está especialmente diseñado para comprobar el hueso/músculo/hidratación/grasa corporal; ayuda a mantener una estrecha vigilancia sobre los cambios diarios de la grasa corporal, hidratación, músculos, huesos y peso, ofreciéndole información para su referencia. Basándose en el análisis de su altura, peso y edad, le dice sus necesidades diarias de energía y le ayuda a controlar su peso. Rogamos lea estas instrucciones detenidamente antes de usarla.

CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Durante la medición

A. El dispositivo está diseñado para permitirse que se suba de forma automática. Rogamos ignore siempre la primera lectura y sólo empiece a tener un registro efectivo de la segunda vez que se pese.
B. Quítese siempre loa zapatos y calcetines, y límpiese los pies antes de usarla.
C. Súbase a la plataforma de pesado suavemente.
D. Es aconsejable que se pese a la misma hora del día.
E. El resultado del pesaje puede ser engañoso tras un ejercicio intenso, una dieta excesiva o bajo condiciones de extrema deshidratación.
F. Siempre pésese/use la báscula sobre una superficie dura y plana. Cuando se pese manténgase quieto.
G. Los datos del pesaje de las siguientes personas pueden presentar desviaciones:
- Niños menores de 10 años y adultos mayores de 100 (solo pueden usar el dispositivo bajo el modo de peso normal)
- Adultos mayores de 70 años
- Atletas de bodybuilding u otros atletas ocupacionales.

H. Las personas con las siguientes condiciones no deben usar el dispositivo:
- Mujeres embarazadas
- Aquellas personas con síntomas de edema
- Aquellas personas con tratamiento de diálisis
- Aquellas personas que usen marcapasos o aquéllas con otros dispositivos médicos implantados.

2. Aviso de seguridad

A. El contenido de porcentaje de grasa e hidratación evaluado por la báscula monitor de grasa solo es para su referencia (no con una finalidad médica). Si el contenido del porcentaje en grasa e hidratación es superior/inferior al nivel normal, rogamos consulte con su médico para obtener asesoramiento.
B. Manténgase alejado de un campo electromagnético fuerte cuando use la báscula.
C. Puede resultar resbaladiza si se pesa sobre una superficie húmeda. Además, si la plataforma de pesaje está acristalada, nunca se suba al borde de la báscula y mantenga el equilibrio durante el pesaje.

CARACTERÍSTICAS/ESPECIFICACIONES

1. Uso del sensor indicador de esfuerzo de alta precisión
2. Multifunción: comprueba el porcentaje de grasa corporal, porcentaje de hidratación corporal, porcentaje muscular corporal, porcentaje óseo corporal, y sugiere las necesidades de ingesta de calorías.
3. Memoria integrada para 12 usuarios diferentes.
4. Modo de pesaje normal opcional (configuración de parámetros a evitar): subida automática y prácticos pesajes consecutivos.
5. Indicación de batería baja y de sobrecarga

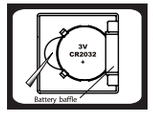
ÍNDICE DE RENDIMIENTO

Artículo / Índice	Capacidad de pesaje	Porcentaje de grasa	Porcentaje de hidratación	Porcentaje de músculo	Porcentaje óseo	Calorías
Alcance del índice		4.0% ~ 60.0%	27.5% ~ 66.0%	20.0% ~ 56.0%	2.0% ~ 20.0%	
División	0.1kg 0.2lb	0.1%	0.1%	0.1%	0.1%	1KCAL

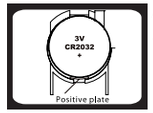
PARA INSTALAR O SUSTITUIR LA PILA

El tipo de pila de la báscula depende de la estructura del producto. Encuentre el tipo de pila de su báscula según las siguientes imágenes; posteriormente instale y sustituya la pila tal y como se describe.

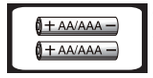
1. 1 pila de litio de 3V CR2032 (incluida). Retire la lámina aislante antes de su uso;
2. 2 pilas de 1.5V (AA/AAA) (no incluidas). Retire la bolsa del envase antes de usarlas;
   PIC 1: Battery baffle = Panel de la pila
   PIC 2: Positive plate = Placa positiva



Abra la cubierta de la carcasa de las pilas situada en la parte inferior de la báscula:
A. Extraiga la pila usada con la ayuda de un objeto afilado, tal y como se muestra en la imagen.
B. Instale la nueva pila colocando un lado de la misma bajo el panel de la pila y posteriormente presionando hacia abajo el otro extremo.



Abra la cubierta de la carcasa de las pilas situada en la parte inferior de la báscula:
A. Pulse la pila suavemente; la pila saltará de forma automática.
B. Instale la nueva pila conectando un lateral de la pila primero a la placa positiva y posteriormente presione hacia abajo el otro extremo. Rogamos cumpla con la polaridad.

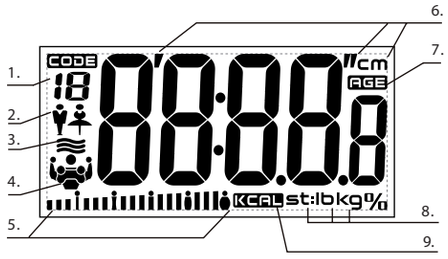


Abra la cubierta de la carcasa de las pilas situada en la parte inferior de la báscula:
A. Extraiga las pilas usadas con la ayuda de un objeto afilado si es necesario.
B. Instale las nuevas pilas colocando primero un extremo de la pila hacia abajo y posteriormente presione hacia abajo el otro extremo. (Rogamos, mantenga la polaridad)

ILUSTRACIÓN IMPORTANTE

FIJAR (ON/FIJAR): encienda la báscula y muévase al siguiente parámetro.
▲ : Haga avanzar el valor con un intervalo cada vez que pulse. Pulsar de forma continuada acelerará el avance del valor.
▼ : Disminuya el valor con un intervalo cada vez que pulse. Pulsar de forma continuada acelerará el avance del valor.

PANTALLA LCD



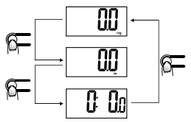
1. Código de memoria de usuario
2. Sexo
3. Porcentaje de hidratación
4. Porcentaje de grasa, muscular y óseo
5. Indicación de estado de grasa
6. Unidad de peso
7. Edad
8. Unidad de peso
9. Unidad de calorías

ESPAÑOL

CONFIGURAR LA UNIDAD DE PESO

En la parte inferior de la báscula, puede encontrar un botón de conversión de medidas tal y como se muestra en la imagen.

Si dispone de su báscula (o aplicable) en kg/lb/st, puede fijarla en la unidad que prefiera pulsando el botón de conversión de unidades. Pulse el botón de conversión de unidades cuando la báscula esté apagada; la pantalla LCD muestra la unidad de peso actual. Vuelva a pulsar el botón para convertir la unidad de peso.



Tras seleccionar la unidad que prefiera, la báscula se desconectará de forma automática tras 3 segundos. Se activará la unidad de peso seleccionada cuando se vuelva a encender la báscula.

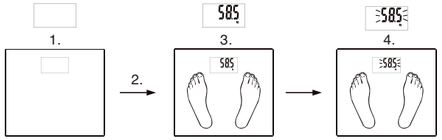
- Cuando se fije lb/st como unidad de peso, la unidad de altura por defecto será pies/pulgadas;
- Cuando se fije kg como unidad de peso, la unidad de altura será cm.

Comentario: el sistema de unidades de la báscula depende del destino de la báscula o de las exigencias del distribuidor.

MODO PESO NORMAL OPCIONAL

(configuración de parámetros a evitar)

1. Peso al subirse automático

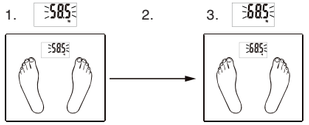


1. Súbase a la plataforma de pesaje
2. Instale las pilas, y coloque la báscula sobre una superficie plana
3. Muestra su peso
4. Los dígitos parpadean, estabilizan y bloquean

2. Peso adicional consecutivo

Una vez que se estabilizan los dígitos, se pueden realizar más pesajes. Asegúrese que cada pesaje adicional exceda los 2kg para obtener una nueva lectura.

Ejemplo: si desea obtener el valor del peso de su bebé, puede primero pesarse usted mismo y después sujetar conjuntamente a su bebé si bajarse de la báscula. Posteriormente, tendrá la lectura del peso total. Restando la lectura anterior suya de la nueva lectura, obtendrá la diferencia respecto al valor del peso de su bebé.



1. Los dígitos parpadean, estabilizan y bloquean
2. Mantenga cogido a su bebé sin bajarse de la báscula.
3. Muestra el peso total.

MODO DE MEDICIÓN DE GRASA/HIDRATACIÓN/MÚSCULOS/ HUESOS/CALORÍAS

(1) Configuración de los parámetros personales

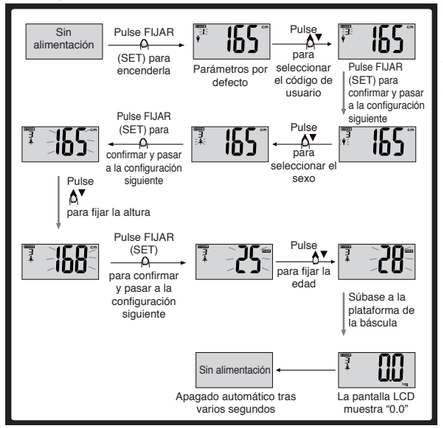
1. La primera vez que instale las pilas y encienda la báscula, todos los parámetros por defecto se fijan de la manera siguiente:

Memoria	Sexo	Altura	Edad
1	Masculino	165cm/5'05.0"	25

2. Se pueden fijar los parámetros en el ámbito siguiente:

Memoria	Sexo	Altura	Edad
1~12	Masculino/femenino	100~250cm 3'03.5"~8'02.5"	10~100

3. Configuración de parámetros

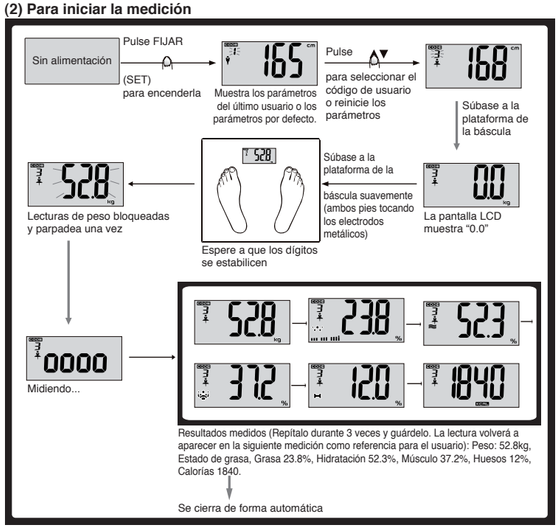

Sin alimentación
Pulse FIJAR (SET) para encenderla
Parámetros por defecto
Pulse para seleccionar el código de usuario
Pulse FIJAR (SET) para confirmar y pasar a la configuración siguiente
Pulse para seleccionar el sexo
Pulse FIJAR (SET) para confirmar y pasar a la configuración siguiente
Pulse para fijar la altura
Pulse FIJAR (SET) para confirmar y pasar a la configuración siguiente
Pulse para fijar la edad
Súbase a la plataforma de la báscula
La pantalla LCD muestra "0.0"
Sin alimentación
Apagado automático tras varios segundos

Ejemplo: el 3er usuario, femenino, 168cm, 28 años, puede fijar sus parámetros de la manera siguiente:

NOTA:

- Durante la configuración de parámetros, si está inactiva durante 6 segundos, los parámetros ya establecidos quedarán memorizados de forma automática y la pantalla LCD muestra "0", lo que indica que se ha iniciado la medición de la grasa corporal.
- Si la pantalla LCD le muestra "0" durante la configuración de los parámetros pulse FIJAR (SET) durante 3 segundos para volver a modo reinicio; posteriormente puede usar el código de usuario, el sexo, la altura y la edad.

(2) Para iniciar la medición


Sin alimentación
Pulse FIJAR (SET) para encenderla
Muestra los parámetros del último usuario o los parámetros por defecto.
Pulse para seleccionar el código de usuario o reinicie los parámetros
Súbase a la plataforma de la báscula
La pantalla LCD muestra "0.0"
Súbase a la plataforma de la báscula suavemente (ambos pies tocando los electrodos metálicos)
Espere a que los dígitos se estabilicen
Lecturas de peso bloqueadas y parpadea una vez
Midiendo...
Resultados medidos (Repítalo durante 3 veces y guárdelo. La lectura volverá a aparecer en la siguiente medición como referencia para el usuario): Peso: 52.8kg, Estado de grasa, Grasa 23.8%, Hidratación 52.3%, Músculo 37.2%, Huesos 12%, Calorías 1840.
Se cierra de forma automática

(Asegúrese que los pies tocan los electrodos metálicos de la plataforma de la báscula, o no se podrá medir la grasa corporal.)

Para asegurar la precisión, rogamos que se quite los zapatos y lo calcetines antes de subirse.

Ejemplo, el 3er usuario, femenino, 168cm, 28 años puede medirse de la forma siguiente:

ESPAÑOL

INDICACIONES DE ADVERTENCIA

Indicación de pilas bajas
La potencia de las pilas disminuye; rogamos las cambia por unas pilas nuevas.

Indicación de sobrecarga
El sujeto que se está pesando en la báscula supera la capacidad máxima de la misma. Rogamos se baje para evitar daños.

Indicación de porcentaje de grasa bajo
El porcentaje de grasa es demasiado bajo. Rogamos lleve una dieta más nutritiva y se cuide.

Indicación de porcentaje de grasa alto
El porcentaje de grasa es demasiado alto. Rogamos cuide su dieta y haga más ejercicio.

Volver a testar
Existe un error; por favor, vuelva a testar para obtener el resultado correcto.

ACERCA DE LA GRASA

1. Acerca del porcentaje de grasa

- El porcentaje de grasa es un porcentaje índice de contenido de grasa en el cuerpo humano.
- El contenido de grasa en el cuerpo humano presenta un cierto nivel; una sobreabundancia de grasa puede traer efectos perniciosos sobre el metabolismo, por lo que pueden provocar varias enfermedades. Aquí va un viejo refrán, "La obesidad es el caldo de cultivo de la enfermedad".

2. Principios de trabajo

Como una señal eléctrica de cierta frecuencia se transmite a través del cuerpo humano, la impedancia de grasa es mayor que la muscular u otros tejidos humanos. A través del uso del análisis de resistencia biológica, este producto pasa una frecuencia segura de corriente eléctrica de bajo voltaje a través del cuerpo humano. Así, el porcentaje de grasa se reflejará según las diferencias de resistencia cuando la señal eléctrica se transmita a través del cuerpo humano.

3. Cuadro de evaluación de ajuste de contenido de grasa/hidratación

Tras pesarse, puede usar el siguiente cuadro de evaluación como referencia:

Edad	Grasa (F)	Hidratación (F)	Grasa (M)	Hidratación (M)	Estado	Indicación de línea clave
≤ 30	4.0-16.0%	66.0-57.8%	4.0-11.0%	66.0-61.2%	Demasiado delgado	
	16.1-20.5%	57.7-54.7%	11.1-15.5%	61.1-58.1%	Delgado	
	20.6-25.0%	54.6-51.6%	15.6-20.0%	58.0-55.0%	Normal	
	25.1-30.5%	51.5-47.8%	20.1-24.5%	54.9-51.9%	Gordo	
	30.6-60.0%	47.7-27.5%	24.6-60.0%	51.8-27.5%	Demasiado gordo	
> 30	4.0-20.0%	66.0-55.0%	4.0-15.0%	66.0-58.4%	Demasiado delgado	
	20.1-25.0%	54.9-51.6%	15.1-19.5%	58.3-55.3%	Delgado	
	25.1-30.0%	51.5-48.1%	19.6-24.0%	55.2-52.3%	Normal	
	30.1-35.0%	48.0-44.7%	24.1-28.5%	52.2-49.2%	Gordo	
	35.1-60.0%	44.6-27.5%	28.6-60.0%	49.1-27.5%	Demasiado gordo	

- La información que aparece arriba es únicamente para su referencia

ESPAÑOL